

給食だより

令和8年度

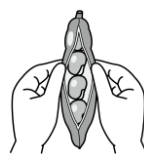
6月号

西東京市立保谷第一小学校

栄養士 平沢 いおな

2年生グリーンピースの豆だしをおこないました！

保谷第一小学校では、学習の取組の一環で、給食に提供する旬の食材を使った体験授業を行います。5月21日に2年生がグリーンピースの豆だしを実施しました。保谷第一小と青嵐中2校分の量ですが、グループで協力し合い、丁寧に作業してもらったおかげで時間内に終え、給食室へと届けることができました。「グリーンピースのさやを割るときいい音がした！」「甘くておいしい！」と嬉しい感想を多く聞くことができました。直接旬の食材に触れることで、食への興味・関心がより深くなってくれたらうれしいです。ご自宅でもぜひお試しください。



6月のこんだてより



4日 かみかみ献立 豚肉とごぼうの揚げ煮 カリカリじゃこ和え ハリハリ汁

6月4日からの歯と口の健康週間に合わせ、かみ応えのある食材を多く取り入れました。よく噛んで食べることは、消化・吸収や虫歯予防に役立つほか、あごの骨の発達を助けて歯並びをよくするなど、将来にわたって健康によい効果がたくさんあります。

19日 食育の日 夏至献立 たこ飯

6月19日は食育の日です。(裏面参照)一年で最も昼が長い日を夏至といい、夏至から11日目を半夏至(梅雨明けの目安の雑節)と呼びますが、関西ではこの夏至から半夏至までの間にタコを食べる習慣があります。田植えが終わった稲が、タコの足のよう四方八方に根付きまますようにという願いが込められているそうです。

22日 西東京市の友好都市献立 勝連カツ しそひじきふりかけ

西東京市の友好都市「勝浦市」のご当地メニュー、カツオにパン粉を付けて揚げる「勝連カツ」を取り入れました。勝浦市は、千葉県ちばの東南に位置し、太平洋を臨む温暖な地域です。漁業が盛んで、特にカツオの水揚げ量は関東一です。また、千葉県房総半島は「ひじき」の名産地です。しそ風味のさっぱりとしたふりかけに仕上げました。



8日～19日 読書週間コラボ「おはなしこんだて」

読書週間期間に、ほいちの図書館にある本の中に登場する料理を給食で再現する「おはなしこんだて」を実施します。

8日 夏野菜のラタトゥイユ 「男子★弁当部 弁当バトル! 野菜で勝負だ!!」イノウエミホコ・作/東野さとる・絵/ポプラ社

男子弁当部に強力なライバルが登場! そいつの秘密を探ろうとしたら、なぜか畑で農作業をすることになった男子弁当部。やっとの思いでとれた野菜で、お弁当を作ります。苦労して作った野菜、むだなく使おうと、丸ごと畑弁当を作ります。

11日 枝豆のみそ汁 「だいず えだまめ まめもやし」こうやすすむ・文/なかじまむつこ・絵/福音館書店

くいしんぼうの3人きょうだいは、おとなりのおじいさんから大豆を10つぶずつもらいます。10つぶじゃ足りないと言って畑にまくことにしました。育ててたくさん大豆を収穫しながら、大豆製品について学ぶことができる絵本です。29日に3年生が枝豆のさやもぎを実施予定です。

16日 げんきサラダ 「サラダでげんき」角野栄子さく/長新太え/福音館書店

りっちゃんはお母さんのために、なにか良いことをしてあげたいと考え、元気になるおいしいサラダを作ります。するといろいろなお客さんがやってきて、おすすめの食材を教えてくれて、具沢山のサラダになっていきます。



6月は
食育月間



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」、19日は「食育の日」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

今月の地場&産直農産物

都合により変更になる場合がございます。

中町 都築勲さんより…たまねぎ、ズッキーニ
えだまめ、きゅうり
下保谷 高田農園さんより…きくらげ
田無町 中野農園さんより…とうもろこし



にしとうきょうしのうさんぶつ

西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん