



令和8年度 6がつこんだてひょう

保谷第二小学校

Table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 食品の分類 (Food Category), 赤の食品 (たんぱく質) (Red Food (Protein)), 黄の食品 (熱や力のもとになる) (Yellow Food (Source of Heat/Strength)), 緑の食品 (体の調子をととのえる) (Green Food (Balances Body)), 13歳 - たんぱく質 (13 years old - Protein). Rows include dates from 1月 to 30日 and various menu items like シナモンあげパン, ポークビーンズ, etc.

※食材料の割合により、献立変更をすることがあります。ご了承ください。

6月 給食だより



(毎月19日は食育の日)



令和 8年 5月 26日
西東京市立保谷第二小学校
校長 齊藤 境 栄



今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。



6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。また6月は食育月間でもあります。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。「よくかむことは、体にどんなよいことがあるのか」を毎日の給食を通して学んでもらいたいと思っています。

～6月の給食より～

- 5日・・・西東京市友好都市勝浦市のメニューを作ります。
- 11日・・・【いわしのかば焼き】【あじさいゼリー】11日は「入梅」です。この時期においしい「入梅いわし」を使ってかば焼きを作ります。
- 17日・・・【シシジュシー】【イナムドッチ】沖縄県の郷土料理です。シシジュシーは豚肉と昆布が入った炊き込みごはん、イナムドッチは、豚肉を使った白みそ仕立ての汁ものです。
- 19日・・・【たこめし】21日の「夏至」に合わせて関西地方で夏至に食べられる「たこ」を使った献立です。
- 30日・・・【水無月】30日は「夏越の祓」です。夏越の祓は、一年の折り返しとなる日に無病息災を祈願して全国の神社で行われる神事です。水無月は、三角の形のういろうの上に麩除けとなる小豆がのった和菓子です。

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」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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

馬のかみしめ小魚アーモンド

「馬のかみしめ」は、山形県南部の置賜地方、とくに長井市で作られている大豆です。豆の表面に馬が咬んだような跡があることからこの名がつけられました。平たくて薄い緑色の豆なので「青平豆」とも呼ばれます。味が濃く、かみごたえもたっぷり、かめばかむほど味わいが増す大豆です。

4人分
【材料】大豆で代用でもOK

馬のかみしめ(乾燥豆)	砂糖	大豆大さじ1と1/2
しょうゆ	しょうゆ	少々
かたくり粉	みりん	少々
揚げ油	揚げ油	少々
食べる乾燥し		
アーモンド		
スライスアーモンド		

【作り方】
①馬のかみしめは前日から水に浸けてもどしておく。
②フライパンにAを合わせて、たれを作る。
③馬のかみしめにかたくり粉をまぶして油で揚げる。低温でゆっくり揚げるとシャリシャリに仕上がります。
④アーモンド、②、④を③のフライパンでバラバラになるまで加熱して出来上がり。

夏越ごはん



毎年6月30日の「夏越の祓」に合わせて食べる行事食で、雑穀ごはんの上に、丸いかき揚げがのっています。

夏越ごはんは、「茅の輪くぐり」という行事にちなんで丸い食材を使います。では、茅の輪をくぐる意味を説明しているのはどれでしょう？

- 暑さを乗り越える体をつくるため
- 半年分の悪いことをリセットするため
- 神さまに雨乞いするため

A こたえは②

1年の半分が過ぎた6月30日に、神社では半年の間に起きた悪いことや罪をリセットするとともに、これからの半年を元気に過ごせると願いを込めて、茅の輪くぐりをします。茅の輪とは、茅という植物で作った輪のことで、人間が通れる大きさがあります。夏越ごはんは、粟や豆などが入った雑穀ごはんの上に、ゴーヤやピーマンなど夏野菜を使って丸く作ったかき揚げをのせて、どんぶりにしていただきます。この料理は、2015年に(公社)米穀安定供給確保支援機構が提案した、新しい行事食です。

6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

カルシウムの量

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、しょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう！

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品



今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」がたくさん登場します。カミカミメニューはかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット) <p>きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん</p>	乾物を使う <p>乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ</p>	シーフード <p>いか、たこ、貝類、あじの開き</p>
--	---	---------------------------------------

体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

「かむ」という行為は、スポーツの場面においてもいろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになってきています。食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていました。これは、「かむ」ことによって、どんな運動能力が向上するのでしょうか。まずは重いものを持ち上げるときに、自然と口の周り

歯をしっかりと食いしぼることで筋力が4~6%アップするともいわれます。また上下の歯が合わさることで、脳の「運動野」に「かんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えるそうです。



エネルギーが足りない!

朝7:00...
ええ？ どうすればいいの？

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

まずは朝ごはんを食べよう！
ごはんはブドウ糖に変わって

脳のエネルギーになるんだよ

ブドウ糖

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!

待ってました！ やたあ!!

すっかりじゃあすっかり食べないでね

ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。