



6月給食だより

令和7年5月29日
西東京市立上向台小学校



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

生涯にわたり健康で心豊かに暮らしていくためには、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。19日は主食・主菜・副菜をそろえた和食を提供します。



【コーンフレークサラダ 4人分】

サクサク食感が美味しい人気のサラダです。
5月27日の給食で提供しました。

材料		作り方
キャベツ	150 g	① キャベツと人参は千切りにする。
人参	25 g	
もやし	100 g	② 野菜類を茹でて、さましておく。
鶏むね肉	50 g	
コーンフレーク	25 g	③ 鶏肉は茹でて、細かくさいておく。
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	④ 調味料を合わせる。
りんご酢	小さじ2	
植物油	小さじ1	⑤ 野菜と鶏肉に調味料を混ぜ、コーンフレークをのせる。
塩	少々	

◆今月の献立から◆

3日(火) 沖縄料理

クファジュシーは、炊き込みごはんを意味する沖縄の方言です。サーターアングギーは、丸い揚げドーナツです。黒糖を入れて作ります。

4日(水) 虫歯予防デー

6月4日は、虫歯予防デーです。給食では、ちりめんじゃこや昆布を入れたふりかけと、サラダには切干大根を入れます。よく噛むことは、健康の第一歩です。

5日(木) そら豆のさやむき体験

1年生が生活科の時間に、そら豆をさやから取り出すお手伝いをしてくれます。取り出したそら豆は、給食室で塩茹でして、全校児童でいただきます。

6日(金) 韓国料理

米のトロみと鶏のうま味が混ざり合った参鶏湯風のスープを作ります。

25日(水) 熊本県の料理

高菜めしは、阿蘇市周辺で食べられている料理で、刻んだ高菜漬けを油で炒めて、ごはんには混ぜます。太平燕(タイピーエン)は、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、イカなど具沢山の中華風春雨スープです。

30日(月) 秋田県の料理 だまこ汁

だまこ汁は、ごはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものと言われています。

今月の地場農産物

【田倉農園】

大根、キャベツ、ズッキーニ

