

# 6月給食だより

校長 富本 保明

## 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？

### 6月は食育月間



### ●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付けましょう。



### 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しましょう</p> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|

## 注目！6月の献立

### 旬の食材を使用した献立

1日 Ⅱ そらまめ 1年生の授業でさやむきをしてもらったものを使用します！

23日 Ⅱ 沖縄料理 ゴーヤーチャンプルーと、旬のもずくを使用したスープ、沖縄県の郷土料理である、ジューシー（豚肉入り炊き込みご飯）を提供します。



5日 Ⅱ かみかみサラダ 「歯と口の健康週間」のため、するめ入りの「かみかみ」メニューです。

11日 Ⅱ 梅ご飯、あじさいゼリー 梅雨の時期に入ることを指す「入梅」の日のメニューです。

16日 Ⅱ みたらし団子 「和菓子の日」にちなんだデザートです！

22日 Ⅱ たこめし 夏至の時期に食べることが多い、たこを使用した炊き込みご飯です。

### 東京都の食材を使用した献立

Ⅱ 毎月19日は食育の日 Ⅱ

むろあじバーグ・

あしたば麺入りすまし汁

東京都で採れた、むろあじ、あしたば麺を使用します！

あしたば麺とは、伊豆諸島の特産品である「明日葉」の粉末を練りこんだご当地麺です。



むろあじ



あしたば

## 人気な献立のレシピ紹介



材料はたったの2つ！

### 青のりポテト



#### <材料（4人分）>

|       |                   |
|-------|-------------------|
| じゃがいも | 240g<br>(中サイズ約3個) |
| にんじん  | 60g (約1/3個)       |
| 青のり   | 小さじ1/2            |
| 食塩    | 小さじ2/3            |
| 揚げ油   | 適量                |

#### <作り方>

- ① じゃがいもは1.5cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ② ①を素揚げする。
- ③ 乾煎りした青のりと食塩を②に絡める。



実際の給食写真

食べ残しが少なく、「おいしかった！」「レシピが欲しい」といろんな子どもたちが声をかけてくれました☆



参考、出典：学校給食