

# 給食だより

～6月号～

令和5年5月31日  
西東京市立中原小学校  
校長 佐々木 敏幸  
栄養士

今年は5月でも肌寒い日があったり、暑い日があったりと寒暖の差が激しくなっています。これから夏にかけては急に暑くなって、食欲が落ちる児童が多くなるため、給食でもできるだけ食べやすいメニューにし、味付けを工夫するなど、無理なく食べられるよう考えています。しかし、ある程度の量をバランスよく食べること、朝昼夜の食事をきちんと食べることが、気温の変化に対応できる体づくりにつながります。今から規則正しい生活を心がけ、丈夫な体をつくっていきましょう。

## 今月の給食の目標

よくかもう 丈夫な体をつくるため

よくかんで食べることで、虫歯を防いだり、肥満予防になったり、脳の働きをよくしたり…と体に良いことがたくさんあります。特に、一口に30回かむように心がけることが大切です。給食でも歯を丈夫にする食べ物や、かむことが必要な食品を積極的に取り入れています。これらは、食べ残しが多いメニューでもありますが、かめばかむほどそのおいしさを感じることができます。

よくかんで食べるというところが8つあります。頭文字をとって、「ひみこのはがいいぜ」と言われています。日頃から、頭に入れておくと、よくかむことへの意識につながります。ぜひ、参考にしてみてください。

ひ	ひまんぼうし 肥満防止	は	むしばよぼう 虫歯予防
み	みかく へったつ 味覚の発達	が	がんよぼう がん予防
こ	ことば へったつ 言葉の発達	いい	いちょうかいちょう 胃腸快調
の	のう へったつ 脳の発達	ぜ	ぜんりょくとうきゅう 全力投球

ぎゅうにゅう こさかな おお  
牛乳、小魚のようにカルシウムを多くふくむ  
食べものだけでなく、せんい おお やさい るい  
繊維の多い野菜類や  
なつるい いかなど、かみごたえのあるものを食べる  
ことも歯をじょうぶにするためには大切です。

6月4日は虫歯予防デーです。

2日(金)とりごぼうピラフ  
(ごぼうを入れてかみごたえを増やします)  
5日(月)骨太ふりかけ(じゃこ入りです)  
筑前煮(材料を大きめに切ります)

今月は、大豆、根菜、海藻なども意識して取り入れ、かみごたえのあるこんだてにしました。

## ～6月の献立より～

### 1日(木) あしたば蒸しパン

東京都八丈島産のあしたばの粉を使って、手作りのあしたば蒸しパンを考えました。

### 9日(金) 入梅メニュー

時雨ごはん(給食では豚肉を使ったごはん)、ぶどうジュースであじさいに見立てたゼリーを作ります。

### 16日(金) 世界の料理(シンガポール)

シンガポールチキンライス、鶏ガラスープでごはんを炊きます。給食では、鶏肉を混ぜ合わせて作ります。

### 19日(月) 郷土食(兵庫県)

兵庫県の郷土料理として、たこ飯、ばち汁を作ります。ばち汁は、そうめんを作るときにできるUの形が三味線をひくときに使う「ばち」に似ていることから、この名前がついたと言われています。

～6月は食育月間です～ 毎日の食事に栄養バランスの意識を盛り込みましょう

### バランスのとれた朝食 2つのポイント

1. ワンプレートで、主食・主菜・副菜 ハムエッグトーストとサラダ ごはんと具だくさんみそ汁
2. 手軽に食べられる食材を活用 いつもの食事に手軽に食べられる食材をプラスします。  
卵、納豆、冷凍してあるもの、缶詰等

## 5月の食材の主な産地について

食品	産地	食品	産地	食品	産地
キャベツ	愛知県	大根	西東京市、千葉県	米	千葉県 コシヒカリ
にら	栃木県	玉ねぎ	佐賀県、兵庫県	豚肉	千葉県、茨城県
いんげん	千葉県	グリンピース	福岡県	とり肉	宮崎県
にんじん	徳島県	小松菜	西東京市	かつお	静岡県
ピーマン	茨城県	たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島	たこ	北海道
ねぎ	栃木県	かぶ	西東京市	あかいか	ペルー
ごぼう	熊本県	マッシュルーム水煮	岡山県	きびなご	長崎県
きゅうり	群馬県	わらび水煮	秋田県	もうかさめ	宮城県
青梗菜	千葉県	冷凍みかん	神奈川県	まいわし	千葉県
じゃが芋	鹿児島県、長崎県	そら豆	千葉県	さば	ノルウエー
さつまいも	千葉県	米	千葉県コシヒカリ	あおさ	三重県

### 給食レシピ紹介(5/24の献立より)

#### さぶらぎごはん(三重県)

※さぶらぎとは、「田開き」の

こと。田植えの時に、  
豊作を願うごはんです。

#### 材料(4人分)

- ・米…1合半
- ・乾燥大豆…20g
- ・炒め油…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・だし昆布 1cm位

#### ～作り方～

1. 大豆は生のまま、香ばしい香りが出るまで、油でよく炒る。(10分位)
2. 研いだ米に調味料や水、だし昆布を加える。
3. 2に1を加える。
4. 炊飯器で普通に炊く。

※大豆の苦手な人でも食べやすいごはんです。給食でもよく食べていました。

### 6月の給食費引落日について

引落日は、**6月12日(月)**です。

1・2年生 4,370円

3・4年生 4,640円

5・6年生 4,900円

お子様一人につき、手数料10円がかかります。

引落日の前日までに残高の確認をお願いいたします。