

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
 栄養教諭 蓮見 治美
 No.3 R8.5.29

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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

よくかんで食べよう



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>
-----------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------



1年生が、そらまめのさやむきをしました！

色鮮やかな夏野菜が、旬（しゅん）を迎えています。「旬」とは、野菜や魚などがよくとれ、味や栄養が最も良い時期をいいます。最近、一年中手に入る食材が増え、いつが旬なのか分からなくなってきています。いつでも手に入れることができ便利になりましたが、旬を意識して食卓に取り入れてみることも大切だと思います。そらまめは、4～6月に旬を迎えています。

今年も1年生が、5月19日（火）にそらまめのさやむきをしました。体験活動は、グリーンピースに引き続き2回目ということもあり、慣れた手つきで作業をしていました。授業の前半には、大型絵本で『そらまめくんのベット』の読み聞かせをしました。1年生のみなさんは、可愛いそらまめくんのイラストに夢中でした。最初は、いじわるなそらまめくんですが、おまめの仲間たちと仲良くなっていくお話は温かい気持ちになります。その後、いよいよさやむき開始！！「4個入った」「かたいね」と、おいをかいたりさやの中の綿毛を触ったりして楽しくむいていました。「さやの中がふわふわだ」「小さい豆もあったよ」「ちょっと濡れてる」「黒くなっていたよ」と色々な感想を聞くことができました。当日の給食では、そらまめを初めて食べた児童も「おいしかったよ」と嬉しそうに教えてくれました。授業の様子はホームページに掲載しています。



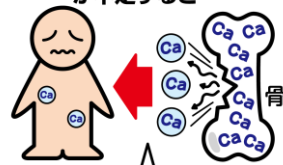


6月は牛乳月間です!

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。

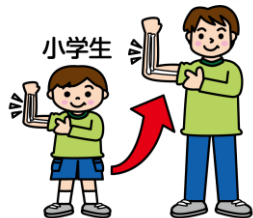


体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



カルシウムの量

20歳



給食にはどうして牛乳が出るの?

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ます。そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。骨に貯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摂ることで、丈夫な体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

牛乳は「農産物」!



こぼれ

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

今日の牛乳どんな味?

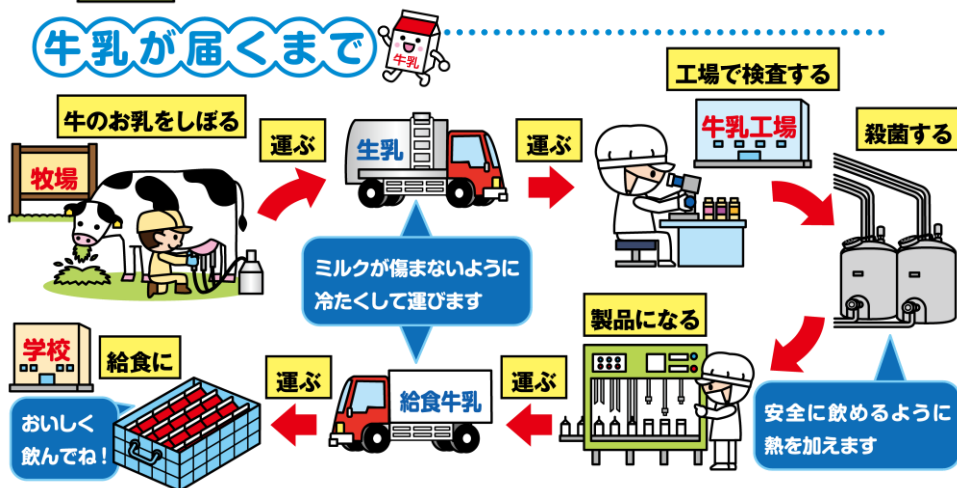


牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

農産物以外の食品



牛乳が届くまで



牛からお乳を搾り、殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

6月の献立より

●2日 かみかみメニュー：カミカミサラダ

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あります。

●11日、入梅(暦上の梅雨入り) 献立：いわしのかば焼き丼・梅おほかあえ

6月11日は、暦の上での入梅です。この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂のりがよく美味しいとされています。あえ物に使用する梅干しのクエン酸には防腐効果や疲労回復効果があります。

《梅はその日の難逃れ》 朝出かける前に梅干しを食べると、その日は災難をまぬがれる。という意味のことわざです。

●22日 沖縄料理献立 (沖縄慰霊の日)

シシユーシーは、豚肉の炊き込みごはんを意味する沖縄の方言です。沖縄は、パイナップルの産地としても有名です。

●24日 夏越の祓 京都の献立：衣笠丼・水無月

1年生の半分が過ぎた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、芽の輪くぐりを行います。芽の輪とは、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。この時期に食べる習慣のある伝統的な和菓子が「水無月」です。昔は、氷を口にして暑さをしのいでいたそうですが、氷はとても高価なもので、庶民はなかなか手に入れることができませんでした。そこで、三角形の白いういろを氷に見立てて魔除けの意味を表す小豆を上のにせた和菓子を口にしていました。

●29日 西東京市の友好都市「勝浦市」のご当地メニュー：勝運(かつん)カツ

友好都市とは、文化的な交流や親善を目的とした地域のつながりのことです。勝浦市は、千葉県の東南に位置し、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。「勝運(かつん)カツ」は、カツオにパン粉を付けてサクサクに揚げます。



献立表のクイズ わかったかな?

こたえ

- Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくことよ) Q2=①
Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

