



# 6月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校  
校長 鈴木 優介  
栄養教諭 根本 紀子  
令和5年 5月26日

紫陽花の花が美しく色づく季節となりました。植物には恵みとなる雨が長く降る梅雨の時期となります。不安定な気候で体調を崩しがちな時期です。手洗いうがいなど身近な衛生管理に気をつけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



こんげつ きゅうしゅくもくひょう  
今月の給食目標:よくかんで食べよう



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、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。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

### 家庭で取り組みたい「食育」

<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度をする</b> 	<b>わか家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

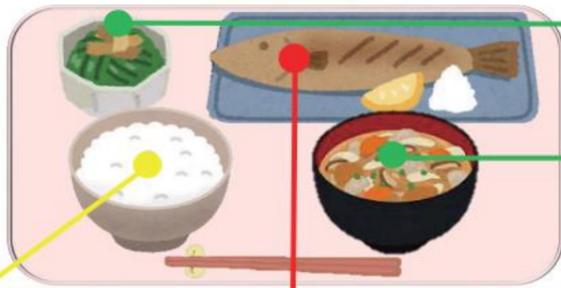
★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 食事を美味しく、バランスよく

～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～



### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



**主食**  
ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理  
エネルギーのもとになる

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理  
身体をつくるもとになる

**副菜**  
野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等を主材料とする料理  
身体の調子を整えるもとになる

### 先月の「食育」1年生 生活科 給食のお手伝い大作戦 その①グリーンピースの豆だし

1年生が「コーンピースご飯」に使うグリーンピースをさやから出してくれました。グリーンピースの栄養の話をしっかり聞いた後、いざ作業です。ぴかぴかしたさやの中には、かわいいグリーンピースがきれいに並んでいます。さやをあける時のポリッ、パリッと言も耳を澄まして楽しみました。出来上がった給食はとても美味しく、どのクラスも良く食べました。



**<体力アップ献立：鉄分>**  
体力テストがあります。6月5日は体力アップ献立です。「鉄分」は筋肉や血液が増えるために必要です。  
鉄分が多く含まれている食品は、レバーや赤身の肉のほか、納豆や生揚げなどの「豆類・大豆製品」や小松菜などの「緑黄色野菜」。野菜類は果物などのビタミンCや肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と一緒にすることで吸収率が高まります。  
鉄分を積極的にとりましょう。

5月の主な食材料の産地	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
	米	新潟県「ひとめぼれ」	こまつな	西東京市	ごぼう	熊本県・栃木県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県	レタス	西東京市	白菜	茨城県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県	大根	西東京市・千葉県	じゃがいも	鹿児島県	グリーンピース	鹿児島県
	かつお	静岡県	きゅうり	西東京市・群馬県	にんじん	徳島県	さやいんげん	千葉県
	いか	青森県	キャベツ	愛知県	ピーマン	茨城県	しめじ	長野県
	ししゃも	アイスランド	もやし	栃木県	ほうれん草	群馬県	チンゲン菜	千葉県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	にら	茨城県	長ねぎ	栃木県	りんご	青森県
	たまねぎ	兵庫県	かぶ	埼玉県	アスパラガス	北海道	メロン	茨城県