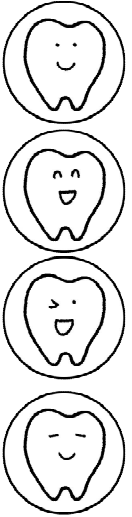
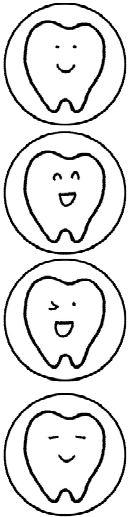




給食だより

令和6年5月29日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 木澤 祐子

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ご家庭でも、あらためて普段の食生活を振り返ってみたり、親子で料理をしたり、食育をすすめてみてはいかがでしょうか。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

よくかんで食べると満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。4日の給食では、かみかみメニューが登場します。

☆6月の給食目標『よくかんでたべよう』☆



★『よくかむ』ことは私たちの体にも脳にも良いこといっぱい!! です。その他にも「のどにつまらせない」という大きな役目もあります。どうか、自分の命を自分で守りましょう!!

のどにつまらせない ためにも よくかもう!!

● 保護者のみなさま、昨今 給食をのどにつまらせるニュースをよく耳にされていると思います。給食指導でも「口にいれすぎない」「よくかむこと」等を伝えておりますが、ぜひご家庭でも話題にいただけたらと思います。



6月のこんだてから



11日(火) 入梅の行事食

今年の暦上の入梅は6/10です。それに合わせ入梅献立です。梅雨の時期に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしくなります。イワシの開きを揚げて甘辛いタレをかけ、ごはんのすすむ味付けにします。副菜は、ほんのり梅の香りがする和え物を作ります。

19日(水) 郷土料理 福岡県

福岡では鶏肉のことを「かしわ」といい、「かしわめし」はお祝いなど、大勢の人が集まるときに作る料理だそうです。

「だご汁」の「だご」は『団子』という意味の言葉で、九州で広く作られるおふくろの味。みそ仕立てのほかしょうゆで作ることもあるそうです。

26日(水) 世界の料理 中国

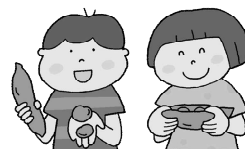
西湖とは、世界遺産にも登録された中国にある美しい湖です。湖のまわりでとれたおいしいトマトを使った豆腐料理です。これから旬を迎える、東京都産の新鮮なトマトを使います。



★1年生★そらまめのさやむきに挑戦!



6月7日、1年生がそらまめのさやむきを体験します。1年生がむいたそらまめは給食室で調理し『そらまめのしおゆで』として給食でいただきます。楽しく体験しながら野菜に興味をもち、苦手を克服するきっかけになればと思います。



学校の食育の6つの視点

6月は「食育月間」です!

食事の重要性を知る



食品を選択する力をつける



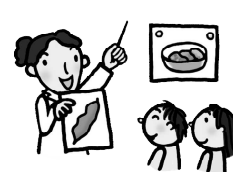
社会性を養う



心身の健康を育む



感謝の心でいただく



食文化を未来に伝える

給食室から

5月の給食に旬の『グリーンピース』を出しました。

「グリーンピース食べたことな〜い」という1年生がちらほら。

2年生以上では、「グリーンピースきら〜い」という声があちこちから。

一年に一回の生のグリーンピースでした。色々な声が聞こえてきましたが、苦手な子も一粒は頑張り、全体的にはとても良く食べてくれました。

4月は「たけのこ」、今月は「空豆」が登場します。

旬のおいしさを知って、一人でも、食べず嫌いが減ってくれたらいいなと思っています。

水泳の授業が始まります。
体力をとて使う運動です。
朝ごはんをしっかり食べて
登校できるよう
よろしくお願ひします。

