



給食だより

平成30年度
6月号
宮川小学校
おうちの人と読みましょう

6月は『食育月間』です

家庭数

『食育』とは『食』に関する知識と『食』を選択する力をさまざまな経験を通じて身につけ、健全な食生活を実践できるようにすることです。

近年における国民の食をめぐる環境の変化の中、子どもたちが健全な心と身体を培うことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするため、毎年6月1日から6月30日までの1ヶ月を『食育月間』としています。また、毎月19日は『食育の日』です。

ジメジメとした湿気の多いこの時期は、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。身の回りを清潔にして、こまめな手洗いを心がけましょう。そして、きれいなハンカチで手をふきましょう。



給食のマナー目標

よくかんで食べよう

かむときは、音をたてないようにたべよう

食中毒予防の3原則

気温・湿度の高い6月から10月は、細菌性の食中毒が多い季節です。食中毒はレストランや飲食店だけでなく、家庭でも発生しますので気をつけて調理しましょう。ポイントは3つです。

細菌をつけない・増やさない・死滅させる

給食も、この3原則に基づき、食中毒予防に努めております。



給食セットの中に給食用のきれいなハンカチを用意し、給食前の手洗い後はきれいなハンカチで手をしっかりふきましょう。

旬のたべもの

昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や野菜などを”旬”のものと呼び、その季節がくると”旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われています。時代が変わっても、”旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。

給食でも”旬”の食材を取り入れていきたいと思っています。いろいろな食品を体験するとともに、バランスのとれた食事になるようにしています。

学校における食育の取り組みⅠ

グリンピースのさやむき体験（3年）

5月15日（火）、えんどうまめの仲間を学習したのち、グリンピースのさやむきをしました。中に入っているまめの数をかぞえたり、観察したりと楽しかったようです。当日は、わかめ入りグリンピースご飯にして、全校でおいしくいただきました。

学校における食育の取り組みⅡ

そらまめのさやむき体験（1年）

5月28日（月）、そらまめのさやむきを体験しました。大きくてしっかりしたさやは、むくのがむずかしそうでしたが、少しずつ慣れていっぱいむくことができました。そのあと、さやを使って船を作り、水に浮かべて遊びました。

調理員さんが、おいしく塩ゆでしてくださりましたので、薄皮ごといただきました。

6月5日の献立は、かみかみ獸立で9

噛むことの効用

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防げます。

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります。

こ 言葉の発音がはつきり
よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになり、口をしっかり開けて話すとききれいな発音ができます。

の 脳の発達
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめたいと、歯を食いしばることによって、全身の体力向上と全力投球ができます。

い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。

が ガンの予防
だ液の中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

噛むとこんなにいいこと

よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。この噛む効用について、学校食事研究会がつくった標語「ひみこの歯がいてぜ」です。弥生時代の人々は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられています。卑弥呼(邪馬台国の女王)は、きつとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

食育の日の献立 打ち込み汁

香川県の郷土料理

- 【材料】 (1人分)
- ゆでうどん 20g (5cm)
 - とりもも肉こま 20g
 - にんじん 10g (いちよう切り)
 - ごぼう 10g (ささがき)
 - だいこん 10g (いちよう切り)
 - じゃがいも 28g (一口大)
 - ねぎ 10g (ななめ切り)
 - 油揚げ 5g (油抜き・短冊切り)
 - 万能ねぎ 2g (小口切り)
 - うすくちしょうゆ 5g
 - 白みそ 6g
 - 煮干し 2g
 - 水

- 【作り方】
- ①煮干しでだし汁を作る。
 - ②鍋に①を入れ、とり肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいもを入れて煮る。
 - ③野菜がやわらかくなったら、ねぎ、油揚げ、うどんを入れてさらに煮る。
 - ④調味料を入れて煮込み、味をととのえる。
 - ⑤万能ねぎを加える。

]

!