

給食だより

平成25年6月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

6月は暑くなったり、肌寒くなったり、梅雨入りをしてじめじめしたりと天候が不安定な時期です。体調もくずしやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

また、食中毒がおこりやすい時期でもあります。調理や食事の前、外や動物と遊んだ後にはしっかりと手を洗う、調理の時には十分に加熱をする、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

《 6月3日(月)～8日(土)は美園小学校 歯と口の健康週間です 》

よくかんで食べましょう

かむことと歯の健康には密接な関係があります。「よくかんで食べる」ことは、いいことがいっぱいです。

世界三大美女といわれている弥生時代の^{ひみこ}単弥呼は、1日約4000回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回という調査結果があります。

ひ

肥満予防

早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

み

味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

こ

言葉の発音

あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。

の

脳の働き

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

は

歯の病気予防

子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。

が

がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

い～

胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ

全力投球

歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



かむ習慣をつけましょう

かみごたえのある食品、
料理を食卓にのせましょう



1口30回を目標に、ごぼうやだいこん、にんじんなどの根菜類、骨まで食べられる魚やいか・たこなど、かめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。

食事の時間を
ゆっくりとりましょう



「早く食べなさい」と言いたくなる気持ちを抑えて、会話を楽しみながら時間をかけて食事をしましょう。心も豊かになります。

6月は食育月間です



平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえて、政府により決定された食育推進基本計画により、毎年6月を食育月間、19日は食育の日と定められました。毎日食べている身近な「食」について、正しい知識を身につけ、食生活を見直し、家族でも身近な食について話し合う機会にしてみましょう。

「食育」と堅苦しく考えずに、一緒に買い物に行ったり、野菜の皮むきをしたり、日常生活のなにげない会話の中でも食育はできます。親子で食に関するいろいろな体験をしてみてください。

6月の給食について

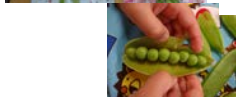
- * 旬の食材、新ごぼう、太刀魚、アジ、果物はさくらんぼ、びわ、ブルーベリー、メロンなどを使う予定です。
- * 郷土料理は四国の「ひじきのちらし寿司」「じゃこてん」です。
- * 美園小学校では毎月、地場産の米(いわつき米地産の会:岩槻区内産の彩のかがやき)、小松菜(若谷農園:緑区 高畑)を使用しています。今月は備藤ファーム(緑区大崎)のブルーベリーも使用する予定です。
- * 6月3日(月)~8日(土)は美園小学校の歯と口の健康週間です。週間の初日の3日(月)に、よくかんで食べるメニューのかみかみ献立を実施します。

グリンピースのさやむき体験をしました



5月9日(木)の朝、納品された32kgのグリンピースを、1年生とにじいる学級でさやむきをしてくれました。

中からたくさんのピースがでてきて、わいわい楽しくさやむきをしてくれました。



むいてくれたグリンピースはグリーンシチューにして全校で食べました。



田植え体験をしました

5月16日(木)、給食にお米を納品していただいている「いわつき米地産の会」の小泉さんの田んぼで、5年生が田植えをしました。素足や靴下で田んぼに



入り、一人が20~25株の苗を植えてきました。自分が植えた稲の成長が観察できるように名札がつけられるようにしていただきました。6月には草取り、秋には稲刈りに行き、収穫したお米は給食で全校児童で食べる予定です。たくさん実るといいですね。楽しみです。



「料理紹介」 ~7日(金)の給食です~

【新ごぼうのから揚げ】

《材料》 4人分

《作り方》

- 新ごぼう 100g
- 小麦粉 適宜
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- * みりん 小さじ1
- はちみつ 小さじ1
- 水 小さじ1
- 白ごま 小さじ1

- ① ごぼうはななめ切りにして水にさらしてあく抜きをし、水気をよくきって小麦粉をつけて揚げる。
- ② *の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ 揚げたごぼうにたれをからめ、ごまをふる。

*たれは給食で大量に作る時の量なので、少し多めに作るとよいかもしれません。

新ごぼうのおいしい時期です。ごぼうは食物せんいが多く、腸の働きを活発にします。独特の風味を損なわないように、皮はむくのではなく、包丁の背でこそげる程度にします。