

給食だより

平成26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。体調も崩しやすいので、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、梅雨の時期はジメジメとして食中毒菌が繁殖しやすい季節です。調理や食事の前、外や動物と遊んだ後にはしっかり手を洗う、調理の時には十分に加熱をする、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。

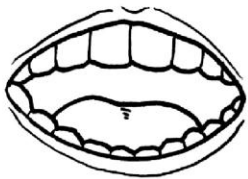
《 6月2日(月)～6日(金)は美園小学校 歯と口の健康週間です 》

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}卑弥呼は、1日約4,000回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回しかかんでいないという調査結果があります。

よくかむと、
なぜいいのですか？



消化を助けます



食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかかりません。

食べすぎによる肥満を防ぎます



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



味がよくわかります



よくかむと
いろいろな味が
発見できるよ。

頭の働きをよくします



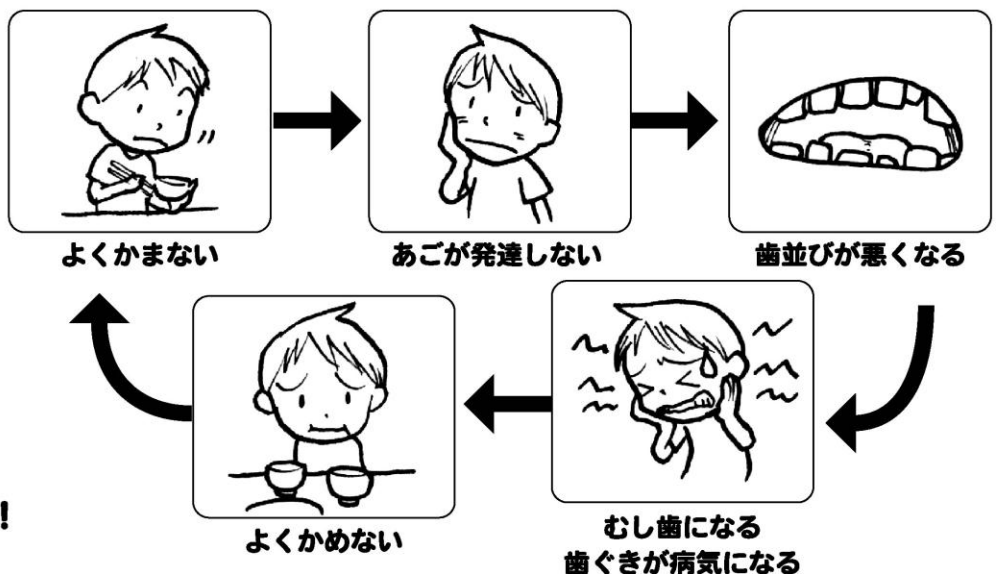
かむと脳を刺激します。

よくかまないと…



かむことを意識して
食べてみましょう。

ひと口30回をめやすに！



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月は食育月間、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、新じゃがいも、新ごぼう、太刀魚、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。
- * 6月2日(月)～6日(金)は美園小学校の歯と口の健康週間です。4日(水)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。
- * 12日～ブラジルでFIFAワールドカップが開催されます。日本が予選リーグで対戦するコートジボワール、ギリシャ、コロンビアの料理を「ワールドカップ給食」として実施します。
- * 20日(金)のなかよしタイムではグループごとに芝生の上でお弁当を食べます。今回は給食室でお弁当を作ります。箸は各家庭からの持参となりますので、ご協力をお願いいたします。
- * 郷土料理は23日で四国の「たこめし」「じゃこてん」「そうめん汁」です。

グリーンピースのさやむき体験をしました



5月12日(月)の朝、納品されたグリーンピースのさやを、1年生がむいてくれました。

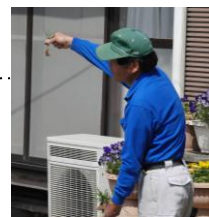
さやの中にたくさんのピースが並んでいるのを見て「すご〜い」の声があがり、楽しくさやむきをしていました。

むいてくれたグリーンピースはピースごはんにして全校で食べました。



田植え体験をしました

5月8日(木)、昨年に引き続き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」



小泉さんの田んぼで5年生が田植えをしてきました。素足で田んぼに入って苗を植え、自分が植えた苗の生長を確認できるように、名札をたててきました。

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」 ～9日(月)の給食です～

【ごま塩】 (今回の量は給食では20人分になります。)

《材料》

《作り方》

ごま 60g

① 水に塩を入れて火にかけ、塩が溶けて沸騰したらごまを加える。

塩 小さじ 1/2

② 水分がなくなるまでカラカラに煎る。

水 50cc

市販のごま塩は塩の粒が大きいですが、給食ではごまを塩でコーティングしたものなので、市販のものよりも優しい味に出来上がります。塩の量は多くするとしょっぱくて食べられなくなるので注意してください。