

# 給食だより

令和元年6月3日  
西が岡小学校

初夏の日差しをあびて、梅の実も膨らんできました。梅雨を前に衛生面に注意しながらおいしく安全な給食で子どもたちの学校生活を応援します。

## 6月の給食目標

## 「衛生に心がけて食事をしよう」

- 正しい手洗いの順序を覚えて手洗いをしましょう。
- 身の回りをきれいにして食事をしましょう。
- 白衣を正しく身につけましょう。



## 今月の献立について

○献立に一部変更があります。

4日： 旬の**そら豆**を2年生がさやをむいて給食に提供します。  
「そらまめくんのベッド」という絵本を図書館司書の市川先生に読んでいただいた後、そら豆むいて観察します。

13日： ごはんのすすむ**もずく井**と食物繊維がたっぷりとれる**ごぼうスティック**をとりいれました。  
( 鶏ごぼうご飯の具・ぶどう豆・すまし汁を変更します。)

○献立と材料

**もずく井の具** 豚ひき肉・もずく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが  
スイートコーン・米油・しょうゆ・砂糖・酒・でんぷん・水

**ごぼうスティック** ごぼう・でんぷん・米油・塩・こしょう

**すまし汁** 鶏肉・ねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ・しょうゆ・塩  
削り節・水

15日： 土曜参観日の給食は、区内産の食材を使った**豚角煮井**です。

○献立と材料

**ごはん・牛乳**

**豚角煮井の具** 豚肉・うずら卵・こまつな・ねぎ・にんにく・米油  
りんごジュース・しょうゆ・砂糖・酒・黒こしょう

**ごまじょうゆあえ** もやし・きゅうり・ごま・しょうゆ・塩

**みそ汁** 油揚げ・じゃがいも・たまねぎ・トマト・淡色みそ・赤色みそ  
削り節・水





20日： 校内にあんずの実がなっています。収穫したら**あんずジャム**にして味わいます。 ○材料 あんず・砂糖

○ 市内産の野菜を使用し、地産地消に取り組んでいます。  
今月は**こまつな・トマト・たまねぎ**を使用します。


## 6月は食育月間です

今月は食育月間の給食の取り組みとして、和食に多く使われている食品の頭文字でつくった言葉の「まごは(わ)やさしい」を毎日の献立の合言葉に、「まごポイント」を数えています。

ご家庭でも和食を意識して食事作りをしてみましょう。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
<small>まめ類</small>	<small>しゅじつるい 種実類</small>	<small>かいそうるい 海藻類</small>	<small>やさい類</small>	<small>さかな類</small>	<small>きのこ類</small>	<small>いも類</small>
						

**ごはんが中心の**



**日本型食生活**

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています

## 歯と口の健康週間

みなさんは食事の時によく噛んで食べていますか？よく噛むことは体にさまざまな効果をもたらします。その効果には次のようなものがあります。

- ①満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぐ。
- ②だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ざり合うことで消化・吸収がよくなる。
- ④よく噛むとあごの筋肉を動かすため、脳の血流量が増えて脳が活性化される。

また、よく噛むためには、噛みごたえのある食べ物を食べることも必要です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した野菜や果物などは噛みごたえがあります。

給食時間では食べ始めの10分間を「かみかみタイム」とか「もぐもぐタイム」と呼んで、よく噛んで味わう時間をとっています。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかりかんで、食べるようにしましょう。



## 校内産物を活用しています



梅雨が近づき、梅の実が大きくなってきました。毎年、6月の初旬に1年生が校内の梅を収穫し、梅ジュースを作っています。梅ジュースから作る西が岡小オリジナルの「梅ゼリー」は給食の夏のデザートとして子どもたちにもおなじみです。

また、あんずも同じく収穫時期を迎えます。あんずはジャムにして初夏の味を楽しみます。