



6月給食たより

令和元年5月31日

校長 加藤 正孝

栄養士 前田 佳香

食は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子供だけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。



6月の献立より



- 1日 開校記念日お祝い献立…1日は二小の74回目のお誕生日なので、お赤飯でお祝いします。
- 4日 かみかみ献立…キムチとたくあんが入ったキムタクごはん、歯ごたえがしっかりした茎わかめが入ったカミカミサラダを出します。よく噛んで食べましょう。
- 6日 1年生そらまめさやむき…大きなさやが空に向かって上向きについて伸びることから、「空豆」と名付けられたそうです。1年生のみなさんに全校分のそらまめのさやむきをしてもらいます。
- 13日 さくらんぼ…これからの時期、美味しい旬をむかえるさくらんぼを出します。一人2個です。
- 14日 和菓子の日…6月16日は和菓子の日です。給食では和菓子の日になんで、抹茶味のわらびもちを作ります。
- 19日 食育の日献立…毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、一汁二菜の和食献立です。世界無形文化遺産にも登録された和食は、主食となるごはん、主菜、副菜、汁物を組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。和食の良さを見直してみましょ。
- 21日 夏至献立…関西では、稲や野菜の根がたこの足のよう土に根付くように願いをこめて、夏至にたこを食べるそうです。夏至になんで、たこ飯の献立です。
- 27日 あじさいジュレ…この季節に綺麗に咲くあじさいをイメージして、ジュレを作ります。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味を美味しく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることが出来るので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。ひと口30回を意識して食べてみましょう。

栄養士ひとことメモ

先日、私のもとに「給食のレシピを教えてください」と数名訪ねてきてくれました。異動してきてから、初めての出来事で、お家でも作ってみようと思ってくれたんだな、給食に出してよかったなと感じました。これからも美味しい給食を考えていきます。

前田佳香

