

6月 給食だより

令和5年5月30日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる



運動会が終わり、あさってから6月です。6月は、給食では食育月間、歯と口の健康週間、入梅や和菓子の日など、食に関する行事がたくさんあります。行事にちなんだ献立をたくさん取り入れて給食を作ります。6月も楽しくおいしく給食を食べて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は、国が定めた食育月間です。食育とは、子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。給食でも二小のみなさんが食を通してたくさん学べるように献立作成や情報の発信を行っています。お家でもできることがあったらぜひ、実践してみてください。

○今月は歯と口の健康週間にちなんだ献立になっています。

○開校記念日
6月1日は二小の78回目のお誕生日です。給食ではお赤飯を炊いてお祝いします。

○給食では食品ロスにならないよう、栄養価とそれぞれのクラスの残菜の状況を考えて発注や、配缶を行っています。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

✓食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。	☐ 朝ごはんを毎日食べている。	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	☐ 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

○今月はタコライス、もずくスープ、パイン、沖縄県で有名な食材やメニューが給食に出ます。

○学校には、調布市の防災倉庫があります。災害時のために備蓄しているα化米のうち、賞味期限が近いものを使って、今月は五平餅を作ります。

○歯と口の健康週間…食事をおいしく食べて健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。

よく噛んで食べることで、肥満予防や、虫歯予防になるほか、食材の栄養の吸収もよくなります。

給食では、噛み応えのある食材や、カルシウムを含む食材を使った献立を取り入れました。

6月5日(月): キムチチャーハン、**笹かまぼこ**、ビーフンスープ

6日(火): **きな粉**揚げパン、トマトシチュー、野菜の**ごま**ドレッシングサラダ

7日(水): 山坂達者飯(**じゃこ**、**素揚げした大豆**・さつまいも入りのまぜごはん)、サバの文化干し焼き、大根と**油揚げ**のみそしる、冷凍みかん

8日(木): 醤油ラーメン、**ししゃも**のパリパリ揚げ、塩ナムル

9日(金): 菜飯(**小松菜**を使用)、**小鰯**のから揚げ、**根菜**と**大豆**の代わりみそ和え、あじさいゼリー

6/4~6/10

歯と口の健康週間



カルシウムが多くとれる食べ物



6月には、ほかにも食とつながりの深い行事があります

○入梅…暦の上で梅雨が始めるとされている日です。入梅や、梅雨には、梅(うめ)という漢字が使われているように、6月は梅が熟すころです。このことにちなみ、給食では**梅茶漬**を作ります。校庭の梅の木には、梅がたくさん実っています。ちなみに、梅の実はそのままでは食べられないので、干したり漬けたり、加工して食べられるようにします。

○和菓子の日…6月16日が和菓子の日であることにちなみ、**水ようかん**を作ります。

○夏至…一年で一番昼の時間が長い日です。関西では、イネや野菜の根がタコのように土に根付くように願いを込めて、夏至にタコを食べるそうです。給食では、**たこめし**を作ります。

