

# 6月食育だより

令和6年度 6月号  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
栄養士 高橋 美杏

## 安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**

ぶどう さくらんぼ 白玉団子

ミニトマト うすらの卵

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

ご飯 パン さつまいも

もち

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込まず、み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

## 今月の献立紹介

### ★ブックメニュー★

今月はあじさい読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみてください。

#### 3日(月) 「あじさいゼリー」

参考「おはなしぱっちり」  
作：もりやま みやこ  
絵：とよた かずひこ



#### 8日(土) 「ひみつのカレーライス」

参考「ひみつのカレーライス」  
作：井上 荒野  
絵：田中 清代



#### 12日(水) 「14ひきのかぼちゃスープ」

参考「14ひきのかぼちゃ」  
作：いわむら かずお



#### 13日(木) 「ラビのお弁当のピリヤニ」

参考「明日のランチはきみと」  
作：サラ・ウィークス  
ギター・ヴァラダラージャン  
訳：久保 陽子



#### 18日(火) 「ばばあちゃんのなす入りカレーおしパン」

参考「ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん おしぱんのまき」  
作：さとう わきこ  
協力：佐々木 志乃  
★HPでレシピを紹介します。



#### 26日(水) 「森のきのこスパゲッティ」

参考「もりのスパゲッティやさん」  
作：ふなざき やすこ  
絵：ならさか ともこ



#### 11日(火) 「入梅」(にゅうばい) (10日)



今年の入梅は、6月10日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということで、「梅」に「雨」とかいて「つゆ」と呼ばれています。この日は「入梅」にちなんで、カリカリ梅が入った「梅茶漬け」を作ります。

#### 14日(金) 「和菓子の日」(16日)



6月16日は全国和菓子協会が制定した“和菓子の日”です。遠い昔、日本では6月16日に厄除けと福を願う嘉祥(かじょう)という行事が行われていました。嘉祥の行事は、嘉祥元年(848年)6月16日に仁明天皇が16個のお菓子を供え「病気がなくなり、健康で幸せに暮らしていけるように」と祈ったことが由来であるといわれています。給食では、京都発祥の和菓子の一つ「水無月」を作ります！



#### 保護者の方へ ~調布市食育講演会のお知らせ~

日時 6月29日(土) 午前10時から11時30分  
会場 文化会館たづくり12階大会議場  
講師 ビストロパパ代表 滝村 雅晴氏  
申込み：必要

※詳細は、市報ちようふ6月5日号をご覧ください。