



6月給食だより

令和 3年5月28日
調布市立 石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

6月は食育月間です。ぜひ「食」について、話し合う機会にしましょう。また6月4日は虫歯予防デー、10日までの一週間は、歯の衛生週間です。丈夫な歯を維持するために歯についての知識を深め、食生活を見直しましょう。今月のこんだてには『かみかみメニュー』をたくさん入れました。普段から「よくかむ」ことを意識して食べられると良いですね。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスをこまめに使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。
---	---	---	---

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒予防の三原則

付けない - 手をきれいに洗う。 - 野菜や果物は流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 - 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。	増やさない - 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	やっつける 中心温度75℃/分以上 - 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	---



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む 食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	一緒に食事の支度をする 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
朝ごはんを食べる習慣をつける 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	体を動かす機会をつくる おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。
行事食や郷土料理を取り入れる 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。	さまざまな味を経験させる 味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
減塩を心がける 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



こんだてカレンダー 6月



※使用食材については裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ぎゅうにゅう コーンの たきこみごはん めだいのピリカラフル なつやさいのスープ あまなつ	ぎゅうにゅう スタミナにくうどん かつおとポテトの アングレス すいか スポーツ大会前日 おうえんメニュー	にゅうさんきんいんりょう (ジョア・マスカット) チキンかつカレー がんばるぞーサラダ スポーツ大会 おうえんメニュー	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん はるさめスープ こうはくポンチ スポーツ大会 おうえんメニュー
7日	8日	9日	10日	11日
ぎゅうにゅう ごはん まめまめコロッケ きりぼしだいこんと ひじきのごまサラダ とんじる オリパラ 料理コン クール入賞 「いか メンチ」	ぎゅうにゅう なすとベーコンの トマトスパゲティ かいそうサラダ スイートピーズ 入梅	ぎゅうにゅう ごこくごはん だいすつじゃこの あげに にくじゃがのうまに ごまあえ 入梅	ぎゅうにゅう نانのツナマヨ カレーやき かぼちゃシチュー コーンフ레이크サラダ オレンジ 入梅	ぎゅうにゅう うめちゃづけ えびだんご あじさいあげ やさしいおひたし みしょうかん 入梅
14日	15日	16日	17日	18日
ぎゅうにゅう むぎごはん いかメンチ ひきこんぶのうまに せんべいじる りんごゼリー オリパラ 料理コン クール入賞 「いか メンチ」	ぎゅうにゅう ごはん ふくさたまご わかめともやしの ごまいため みだくさんみそしる 入梅	ぎゅうにゅう カレーピラフ とりにくの マヨチーズやき ABCスープ 入梅	ぎゅうにゅう じゃこトースト カポナータ フルーツ入りサラダ 入梅	ぎゅうにゅう もぐもぐカミナリごはん みずなとささみの さっぱりあえ かみなりじる れいとうみかん 入梅
21日	22日	23日	24日	25日
ぎゅうにゅう いわしのうめてりどん あおなのりあえ とうがんのスープ さくらんぼ 夏至	ぎゅうにゅう てづくり ウインナーロールパン とりにくと だいこんのスープに レモンジュレの フルーツあえ 夏至	ぎゅうにゅう あんかけチャーハン もやしとわかめの ちゅうかサラダ てづくりごまだんご 夏至	ぎゅうにゅう ひやじる チキンなんばん キャベツソテー マンゴーゼリー オリパラ料理コンクール 大賞受賞「冷や汁」	ぎゅうにゅう セサミトースト トマトシチュー アスパラと じゃこのサラダ 入梅
28日	29日	30日	2020オリンピック・パラリンピック東京大会に因み、調布市で市内小学生を対象に「伝えよう世界の食文化～給食で食べたい私が調べた世界の料理～」というコンクールが行われました。その受賞メニューと郷土料理を、6月の給食で提供します。 14日(月)は「いかメンチ」と青森県をテーマに、24日(木)は大賞受賞の「冷や汁」と宮崎県をテーマにした給食です。お楽しみに～♪	
ぎゅうにゅう シーフードピラフ なつやさいの ミートグラタン コーンスープ	ぎゅうにゅう うめいりだいすごはん ししゃもの パリパリあげ わふうツナサラダ パイン 入梅	ぎゅうにゅう なつやさいの カラフルちらし とうふとわかめの すましじる みなづき(ういろう) 夏越の祓		

<今月のこんだてより>

2日(水)～4日(金)・・・スポーツ大会応援メニュー

スポーツ大会の練習をがんばっているみんなを給食でも応援します！スタミナがつくメニューやみんなが大好きなカツカレーなど盛りだくさんです。お楽しみに～♪

4日(金)～10(木)・・・「歯の衛生週間」

6月4日は「虫歯予防デー」です。今月は食育月間ということもあり、「かみかみメニュー」を多く取り入れました。食べ物をよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

のマークがついた日が「かみかみメニュー」です。

12日(水)・・・「入梅(にゅうばい)」

立春から数えて135日目、「そろそろ梅雨に入るので、雨に備える準備をしましょう」という日です。実際の梅雨入りとは多少ズレますが、農作物を育てる上での目安になっています。

その「入梅」に因んで「梅」を使ったお茶漬けにしました。梅干しのクエン酸には疲労回復の効果があります。小さく切ったパンをえび団子にまぶして揚げた「あじさい揚げ」との組み合わせで、季節を感じられる献立です。

21日(月)・・・「夏至(げし)」夏バテ予防こんだて

「春が終わって夏が始まる日」で、一年で最も昼の時間が長い日です。食欲がなくなり体力も落ちやすい時期なので、暑さに負けず元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」にしました。

「梅てり丼」の梅干しやはちみつには疲労回復効果があります。スープに入っている「冬瓜」は冷却効果があり、旬の果物のさくらんぼにはカリウム・鉄・葉酸が多く、貧血予防の効果があります。

30(金)・・・「夏越しの祓(なごしのはらえ)」

一年の折り返しとなるこの日に、「この先も無事に過ごせますように」という願いを込める行事で、「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。

旧暦の6月1日に氷を口にすると夏バテしないという言い伝えから、氷の節句として暑気払いをしていましたが、氷は貴重だったため、氷のカケラに似せて作った三角形のういろうに、厄払いの意味の小豆をのせた菓子を「水無月」と名付けて代用したのが由来です。

★6月の旬の食材は、キャベツ、ニラ、チンゲン菜、もやし、大葉、新じゃがいも、アジ、カレイ、さくらんぼ、びわ、メロンなどです。

