



6月給食だより

令和4年5月27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。

よくかんで、味わって食べよう!

食べ物を口に入れた後、あまりかましませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



半硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



Q.なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？
A.成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

6月1日は「牛乳の日」

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き	
たんぱく質	皮膚や筋肉、髪の毛など、骨をつくる材料になります。
カルシウム	丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

食べる=生きること　～6月は「食育月間」です！ 日々の食べることを見直してみませんか？

平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報が勢いあふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけいく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

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！

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

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省の決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



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	水 1日	木 2日	金 3日
6月は食育月間です!		牛にゅう コーンのたきこみごはん めだいのビリカラフル スパイシー カレースープ オレンジ	牛にゅう ポークチャップライス (アルファ米使用) やさいスープ レモンスカッシュゼリー	牛にゅう ぶたキムチどん ピーフンスープ あじさいゼリー
6日	7日	牛にゅう チンジャオロースめん かみかみ スープきょうざ キャラメルポテト	牛にゅう ごごくごはん 大豆とじゃこのあげに 肉じゃがのうまい わかめとササミの さっぱりあえ	牛にゅう ナンのツナマヨ カレーやき かぼちゃのシチュー コーンフレークサラダ かわちはんかん (かんきつ)
13日	14日	牛にゅう ちゅうかどん やさいのちゅうかあえ 手づくり ごまだんご	牛にゅう 手づくりカレーパン チキンポトフ レモンジュレの フルーツあえ	牛にゅう なつやさいと ベーコンの トマトスパゲティー わかめサラダ スイートピーンズ
20日	21日	牛にゅう いわしの うめてりどん ほうれんそうの のりあえ とうがんのスープ さくらんぼ	牛にゅう セサミトースト トマトシチュー こんにゃくサラダ	牛にゅう ターメリックライス なつやさいカレー アスパラと じゃこのサラダ メロン
27日	28日	牛にゅう 大豆うめおこわ ししゃものバリバリあげ わふうツナサラダ れいとうみかん	牛にゅう じゃこトースト カポナータ フルーツ入りサラダ	牛にゅう なつやさいの カラフルちらしづし 豆ふとわかめの すましる みなづき (ういろう)
夏越の祓				
★6月の旬の食材は、キャベツ、ニラ、チングン菜、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。				

<今月のこんだてより>

2日(木)…アルファ米使用こんだて

4月に引き続き、防災用のアルファ米を使った給食を実施します。防災倉庫に保管されているアルファ米の、期限前の入れ替えにともない、調布市内の小・中学校で使用される予定です。

4日(土)～10(金)…「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ます、「歯の衛生週間」に合わせて「かみかみメニュー」を多く取り入れました。食べ物は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。

10日(金)…「入梅(にゅうばい)こんだて

立春から数えて135日目で、「そろそろ梅雨に入るのでは、雨に備える準備をしましょう」という日で、今年は6月12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(火)…「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、一年で最も暑い時間が長い日です。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(木)…「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わしがあります。

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。