



令和5年5月26日  
調布市立国領小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを  
知る。自ら調理し食事の準備をするこ  
とができる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方  
を学び、よりよい食習慣を形成しよう  
と努力できる。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、  
栄養面など総合的に判断し、適切に  
選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、協力して準備をしたり、マナーをよく  
多くの人々の力に支えられていることを考えることは相手思いやり、楽しい  
知り、感謝して食べることができる。食事につながることを理解する。

#### 社会性を養う



#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること  
を知る。地域の歴史や風土に深いわか  
りがあることを理解し、尊重できる。

#### ○給食費入金のお願

・引き落とし日: 令和5年6月5日(火)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
4,450円		4,650円		4,850円	

### 今月の献立から

家庭数配布

#### ・1日(木)【世界牛乳の日(World Milk Day)】

6月1日は世界牛乳の日です。日本で最初に牛乳が飲まれたのは、飛鳥・奈良時代だそうです。世界牛乳の日になみ、「ミルクシチュー」を提供します。

#### ・7日(水)【世界の料理 サモア】

サモアのご当地カレー「カレモア」を提供します。「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。サモアではココナッツミルクを使用したさらさらとしたスープのようなカレーと、汁が多めの野菜炒めにカレー粉で味をつけた中華風味のカレーがあるようです。今回はココナッツミルクを使用しない中華風味のカレモアをご紹介します。

#### ・9日(金)【11日入梅 梅にちなんだ料理】

「梅雨」ということばから連想される梅を使った「梅ごはん」と、梅肉を使った「おかひじきのさっぱりあえ」を提供します。

#### ・19日(月)【郷土料理 宮崎県】

宮崎県の郷土料理の「冷汁」、「チキン南蛮」を提供します。

#### ・22日(木)【手作りメロンパン】

昨年提供し、六年生から、「給食室改修工事が終わったら食べたいです!」とリクエストがあった手作りメロンパンを提供します。

#### ・30日(金)【夏越しの祓 水無月】

「水無月」とは、ういろうの生地の小豆をのせた和菓子で、京都を中心に夏越しの祓に合わせ食べられています。



#### ○給食試食会

コロナ禍で開催できなかった試食会を再開いたします。

・令和5年6月20日 1年生の保護者対象

・令和5年6月21日 4年生の保護者対象

詳細は、PTAから配布されるおたよりをご覧ください。

※2年生、3年生は2学期に実施します。



#### ○調布市食育講演会

・日時 令和5年6月24日(土)10時から

・会場 調布市文化会館たづくり 12階大会議場

・内容 「野菜を楽しみながら健康になろう」

・講師 キューピー株式会社

◎参加方法 6月6日(火)午前9時から上記QRコードを読み取り、申込



調布市食育推進ギャラクター  
「米スター君」