

令和7年6月号

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 濱松 章洋
栄養士 土谷 喜美子

夏のような暑い日が続いたと思えば雨が降って涼しい日もあり、この時期は気温差が大きいだけでなく、これから梅雨にかけて湿度が高くなるため体調を崩しやすくなります。

体調管理のためにと、せっかく手洗いやうがいをしてきれいにしても、ハンカチが汚れていると、ポケットの中で細菌が増えるかもしれません。

また、水道の前で「ハンカチ忘れた!」と、その場で手をパッパッと振っている子を見かけますが、ろう下がり濡れて滑ってしまつと危険です。

毎日交換したきれいなハンカチを、忘れずに持って来てください。



6月は「食育月間」です!

「食べることは、私たちが生きるためのエネルギー源となるだけでなく、「おいしい」と感じたり、家族や友人との会話を通して「楽しい」と感じたり、日々の生活に喜びや楽しさを与えてくれるものです。

その一方で、食べ方によっては生活習慣病という病気を引き起こすため、「何をどれだけ食べるか」という食事の内容と量を選ぶ力を身につけることが大切です。

また、食べる姿勢や食器の持ち方、口を閉じて食べるなど、「どう食べるか」といった食事のマナーを身につけることも大切です。

さて、皆さんは、一緒に食べている友だちが口に食べ物が入ったまま、べちゃくちゃおしゃべりしたり、苦手だからと一口も食べずに残してしまう姿を見ると、どんな気持ちになりますか?

残念な気持ちになりませんか?

食べる姿には、食べることにに対する関心や心構えが表れているように思えます。

食事のマナーを守って食べることは、一緒に食べる友だちに嫌な思いをさせないだけでなく、自分自身にとっては、よく噛んでおいしく味わうことにつながります。

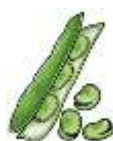
ぜひ、6月の「食育月間」を機に、ご家庭でも食べ方(良く噛んで食べる、食べる姿勢など)や食事のマナーなどについて、食卓を囲みながらお話してみてください。

杉森小学校の食育

給食では、原則として、国産または国内製造品の食材を選び、調味料を除いて、極力、加工品を使用せず、学校にある給食室で調理を行っています。

カレーのルウやコロッケも、給食室で作っています。

また、給食の時間だけでなく生活科などの学習、学級活動などと連携を図り、食に関する指導を行っています。



5月には、1年生がそら豆のさやむきに挑戦しました。

そら豆やグリーンピースなど、さやに入っている野菜は、さやとつながっている「へその緒」のような管から栄養をとって大きくなります。

この管と豆はしっかりとつながっているため、さやをむいて、ぶら下げても豆がさやから落ちません。見本でさやをむいて見せると、「おお!落ちない!」とビックリしていました。

今月の献立紹介

12日(木) 入梅(11日)「カリカリ梅じゃこごはん」



入梅は、文字どおり「梅雨に入る頃」を指し、この時期に雨が頻々と「梅雨入り」です。

今年は、沖縄県と九州南部が梅雨入りしました。

入梅という字にもあるように、「梅」が旬を迎えます。

季節が夏へ変わっていくこの時期に、旬の食材を食べ、元気に過ごしましょう。

5年生が9日から11日まで、ハケ岳移動教室のため、全学年が揃う、12日に実施します。

18日(水) フックメニュー「ぐりとぐらのカステラ」



(参考:『ぐりとぐら』文/中川 李枝子 絵/大村 百合子)

図書委員が選んだ今月の本は「ぐりとぐら」。私は、絵本の定番と思っています!

お料理することと食べることが好きな双子の野ねずみの「ぐり」と「ぐら」が森で大きな卵を見つけてカステラを作りました。

すると、カステラの香りにつられて森じゅうの動物たちが集まってきて…。

今回は、「ぐりとぐら」と同じくらいおいしい丸いカステラを作りたいと思います。

19日(木) 食育の日



毎月19日は食育の日です。健康によいとされる「まごわやさしい」(豆、ごま、わかめ等

海藻類、野菜、魚、椎茸きのこ類、芋)の食材を使ったメニューです。

今月は食育月間なので全ての食材を使用しました。

ちなみに「魚」は「ぼたて貝」です。他の食材も探してみてください!

30日(月) 日本味めぐり「神奈川県」



今月は、東京都のお隣、「神奈川県」にしました。

神奈川県と言えば、横浜の中華街・小田原のかまぼこ・けんちん汁の発祥の地と言われる

建長寺が有名です。

今月は郷土料理というよりも、特産品や「神奈川県と言えば…」のご当地メニューです。

今月の旬の食材



★いわし、あじ

いわしとあじは、海を泳いでいる時に鳥から狙われないよう、背中を青くして見えにくくしているため青背の魚や青魚とも言われます。

回遊魚なので、一年を通して食べることができますが、5月～初夏にかけて旬を迎えます。

★じゃが芋、トマトなど

トマトは、入間町にあるNTT研修センターから届く、農業支援の技術で育った調布産の地場野菜です。

★メロン、小玉すいか、パイナップル

今月は、旬を迎えることから、缶詰ではなく、生のパイナップルを提供します。口腔アレルギー症候群の

お子さまは、口がピリピリするといった違和感を訴えることがあります。

生のパイナップルを食べたことがない場合は、一度、ご家庭でも食べていただくようお願いいたします。