

給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 鈴木 祐介
栄養士 山本 美杏

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、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。
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ね。



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みを与えてくれるものです。

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付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付けることも大切です。

さて、皆さんは、一緒に食べているお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？
嫌な気持ちにはなりませんか？

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います。
食事のマナーを守って食べることは、一緒に食べるお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考えてみてください。

滝坂小学校の食育

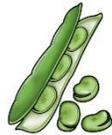
給食の時間だけでなく生活科や社会科などの学習、学級活動などと連携を図り、食に関する指導を行っています。

5月に生活科の授業で、1年生がグリーンピースのさやむき、2年生がそら豆のさやむきに挑戦しました！

グリーンピースやそら豆などは、さやとつながっている「へその緒」のような部分から栄養をとって大きくなります。

この栄養を運ぶ管は2本あるため、上手にさやむきができると、中の豆が左右交互に並びます。

「いろ」、「かたち」、「おい」などを観察しながら、みんなとても上手にさやをむけていました。自分でさやむきをしたものを給食で嬉しそうに食べていました。



今月の献立紹介

6日(木) 5年生田植え、日本味めぐり「新潟県」



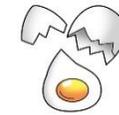
この日に5年生が新潟県三条市の方に田植えを教わるので、今月の日本味めぐりは「新潟県」に。三条市の農協や市役所の人に電話をして、三条市の給食のレシピを教えてくださいました。三条市は車麴の生産量が多く、のっぺい汁は干し貝柱でだしをとるそうです。ふだん食べている三条市のお米とも相性バッチリ！ご飯がすすむ献立です。

19日(水) 食育の日



毎月19日は食育の日です。
健康によいとされる「豆、ごま、わかめ等海藻類、野菜、魚、椎茸きのこ類、芋」の頭文字をとって「まごはやさしい」と言われます。給食にはどんな食材を使っているか探してみましょ。

28日(金) フックメニュー「スパニッシュオムレツ」



(参考：『こまったさんのオムレツ』 作/寺村 輝夫 絵/岡本 颯子)
ある日、こまったさんの元に「あなたはオムレツ島旅行に当選しました！」というはがきが届き、オムレツ島へたどり着きます。しかし大変です！おいしいオムレツを上手に作れないとオムレツ島から出られません。こまったさんはオムレツを作るのが苦手です。オムレツ島に来た人はそれぞれ色んなオムレツを作って帰っていきます。それからこまったさんの必死の奮闘が始まります・・・。
そんな本の中から今回は、じゃが芋の入ったスパニッシュオムレツを作りたいと思います。

今月の旬の食材

★じゃが芋、トマト、アスパラガスなど

じゃが芋は、S & Aの伊藤さんから届く調布産の地場野菜です。



★メロン、小玉すいか、プラム

メロンやスイカは、木ではなく、かぼちゃのように地面の上で実るため、野菜の仲間と言われます。

★いわし、あじ、メバル

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る魚です。



カルシウム足りていますか？

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、しょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物



牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、ほかの食材と比べて体内に吸収されやすいといわれています。



食育講演会のお知らせ

日時：6月22日(土)
午前10時から

題目：「ラグビーから学ぶアスリートを育てる食の秘密」

※詳細は調布市ホームページをご覧ください。