

6月 給食だより

令和6年5月31日(金)

中野区立桃園第二小学校

校長 山田 研二

栄養士

6月は食育月間です。食育月間は、国の第4次食育推進基本計画において定められています。子どもたちにとって健全な食生活を送ることはとても大切で、心身の成長に大きく影響するといわれています。桃園第二小学校では、「給食」という生きた教材を基本として、毎日お昼の放送で「旬の食材」や「食材の栄養」について紹介し、子どもたちが食について学べる機会を作っています。

～ご家庭でも実践していただきたい食育～

<p>★家族みんなで食卓を囲みましょう</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」、はしの持ち方など、正しいマナーを身につける機会にもしてください。</p>	<p>★朝ごはんを食べる習慣を!</p> <p>朝ごはんは、1日の元気の源です。毎日食べる習慣をつけてください。</p>
<p>★お手伝いをさせましょう</p> <p>一緒に食事の支度や買い物をし、食べ物の種類や選び方についてお話してください。</p>	<p>★様々な味の経験を!</p> <p>幼いころから好き嫌いに関係なく、様々な味を経験させることで、味覚の幅が広がります。「一口だけ食べてみよう」など、声かけをし、食べられたらほめてあげてください。</p>

6月の給食目標：「衛生に気を付けて食事をしよう」

これからじめじめとした梅雨の季節がやってきます。高温多湿な時期は食中毒の原因となる細菌が増えやすくなるので、給食室でも食中毒を起こさないように特に注意をはらって調理をしています。食中毒予防の基本は「手洗い」です。給食の前には必ず手を洗うよう指導しています。ご家庭でも、食事前やトイレの後などしっかり手を洗うよう、声かけをお願いいたします。そして、学校には毎日清潔なハンカチを持ってこよう、ご協力をお願いいたします。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことがとても大切です。よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。合言葉「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう！

- ひ** 「肥満予防」・・・満腹を感じやすく、食べ過ぎを防ぎます。
- み** 「味覚の発達」・・・食べ物の味が分かり、味わって食べることができます。
- こ** 「言葉ははっきり」・・・口の筋肉が鍛えられ、口をしっかりと動かして話すことができます。
- の** 「脳の発達」・・・脳にも刺激を与え、頭の回転がよくなります。
- は** 「歯の病気の予防」・・・だ液がたくさん出て、虫歯や歯茎の病気を予防します。
- が** 「がんの予防」・・・だ液は、がんの予防に効果があります。
- いー** 「胃腸が快調」・・・内臓にも信号が届き、胃腸の働きがよくなります。
- ぜ** 「全力投球」・・・運動する時、力を入れる時にしっかりと歯を食いしばれるので体力向上につながります。



給食では月に1度「かみかみデー」があります。よく噛むことを特に意識して食べてほしいと思います。

6月献立から給食のレシピを紹介します

わかさぎの二色揚げ

〈材料〉4人分

わかさぎ	160
食塩 (下味)	少々
酒 (下味)	小さじ1
カレー粉	1.2g
でんぷん	大さじ1
青のり	0.5g
小麦粉 (米粉でも可)	大さじ1
水	大さじ1
油	適量

〈作り方〉

- ①わかさぎに塩・酒で下味をつける。
- ②わかさぎを半量に分ける。
- ③半量は、カレー粉とでんぷんをまぶして揚げる。
- ④半量は、青のり・小麦粉・水を合わせた衣をつけて揚げる。

よく噛むことで歯を丈夫にするメニューです。また、小魚は骨や頭まで食べられるので、カルシウムをたくさんとることが出来ます。ししゃもなど他の小魚でも代用出来ます。ぜひご家庭でも作ってみてください！

