

給食だより 6月号

令和5年6月7日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、**生涯にわたって健やかに生きていくための基礎を作るため**に行われています。学校では、給食や食に関する指導を通して、食に関する知識や食生活を自身で営む力を育てています。

レストランでの外食やスーパーやコンビニ等の利用が増えている時代に合わせて、どのように選択するかというスキルが重要になってきている一方で、やはり、自身で献立を考えたり、買い物をしたり、調理するといった**基本的なスキルをもっている人のほうが、健康的な食生活を送っている人が多いこと**も報告されています。

子どもの成長に合わせて、少しずつ食のスキルを育てていくことは、生涯の健康にプラスになります。ぜひこの機会に、食事づくりのお手伝いにチャレンジしてみましょう。



◆◆ こんなお手伝いはいかがですか？ ◆◆



お米をとく



食器やおかずを運ぶ

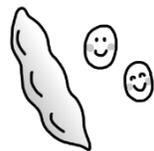


ごはんを盛る

☁ 6月の食育クイズ ☂

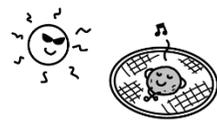
大豆の未熟果であるえだ豆。夏の風物詩の一つでもあり、6月頃から収穫が始まります。収穫するのはいつが良いとされている？

- ① 夜明け前
- ② 昼
- ③ 夕方



「梅雨」に「梅」という漢字が使われているように、梅雨の時期である6月は梅の栽培がさかんです。梅干しを作るときに使うのは、未熟な梅？ 熟した梅？

- ① 未熟な梅
- ② 熟した梅
- ③ どちらでもよい

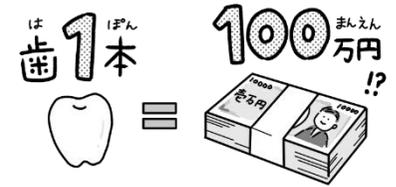


大豆の未熟果であるえだ豆。夏の風物詩の一つでもあり、6月頃から収穫が始まります。収穫するのはいつが良いとされている？
①: 夜明け前

「梅雨」に「梅」という漢字が使われているように、梅雨の時期である6月は梅の栽培がさかんです。梅干しを作るときに使うのは、未熟な梅？ 熟した梅？
③: どちらでもよい

歯と口の健康について

歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、**1本の歯は100万円の価値**があると考えているそうです。歯は28本あるので、口の中は2800万円の価値があると捉えることもできます。いつまでも丈夫な歯でいるために、口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか？



=== 歯や口の中が健康であるためにできること ===



姿勢をよくする



よくかんで食べる



歯ごたえのある食べ物も食べる



食後の歯みがき

姿勢がわるいと、**お腹が圧迫されて、呼吸がしにくくなるため、口呼吸になりやすく、口が乾きやすくなり、虫歯や歯周病になりやすい**と言われています。集中力を保つためにも、姿勢をよくすることは大切です。



給食のレシピ紹介 ~ラタトゥイユソース~ 夏はさっぱりトマト味♪

6月7日(水)の給食で提供

材料 つくしやすい分量

- ・なす…1本(イチョウ切り)
- ・たまねぎ…1/2玉(角切り)
- ・ズッキーニ…1本(イチョウ切り)
- ・にんにく…1かけ(みじん切り)
- ・オリーブオイル…適量
- ★カットトマト缶…1缶(400g)
- ★トマトケチャップ…大さじ1~2
- ★砂糖…小さじ2
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★塩・こしょう…各少々
- バジル(あれば最後に振る)

つくいかた

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを敷いて、にんにくの香りが出るまで弱火で加熱する。
 - ②にんにくの香りが出たら、野菜を入れて中火でしんなりとするまで炒める。玉ねぎをしっかりと炒めると甘くなります♪
 - ③★を入れて弱火にし、時々混ぜながら煮詰める。
- 野菜の大きさや水分量によってできあがり異なることがありますので、味見をして微調整(調味料・水)してみてください。

*揚げor焼きの肉や魚の上にかけたり、
パスタと和えたりすると、おいしいです♪