

給食だより 6月号

令和6年6月10日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



運動会おつかれさまでした♪

日に日に暑さが増していく6月に入りました。運動会を終えて、クラスの団結も深まったのではないのでしょうか？6月は、体が暑さに慣れていない熱中症になりやすい時期です。引き続きこまめな水分補給を忘れないように心がけましょう。



6月は食育月間



生涯にわたって心身ともに健康で、生き生きと暮らしていく上で、食は重要な役割を果たしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子どもの頃からさまざまな食に関する経験を積んでいくことが大切です。学校では、「生きた教材」である給食を通して、**子どもたちが食や健康について学ぶ機会**をつくっています。毎年6月は国で定められている食育月間です。これを機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか。

おうちでやってみよう！普段からできる食育

家族で食卓を囲む



親子で一緒に
食事の支度をする



朝食をとる習慣を
身につける



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れる



今年度、東原小学校での学校保健委員会(給食)の取り組みテーマ

「**朝ごはん**でエネルギーチャージ！」

野菜を食べてパワーアップ！じょうぶな体は食事から」

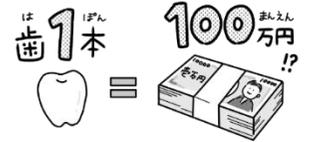


「朝ごはんに野菜を食べる習慣を♪」

- *まずは早寝早起きをする。
- *前日の夕飯の残りを活用してみる。
- *簡単な野菜料理をつくってみる。

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？

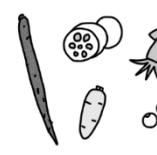
=== 歯や口の中が健康であるためにできること ===



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**

口が乾いたり、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。



きゅうしょく野菜レシピ *きりほしだいこんスープ*

6月11日(火)
の給食で提供

- *材料 約4人分
- ・豚肉小間切れ 水 500ml~600ml
 - ・ベーコン(短冊切り) 約30g
 - ・切り干し大根 約6g
 - ・たまねぎ(スライス) 約10g
 - ・きゃべつ(ざく切り) 中 1/2個(約100g)
 - ・にんじん(イチョウ) 葉 3~4枚(約110g)
 - ・こまつな(ざく切り) 1/3本(約30g)
 - ・じゃがいも(イチョウ) 1株(約30g)
 - ・えのき(3センチ程度) 中 1個(約120g)
 - ・えのき(3センチ程度) 1/4株(約20g)

*食材が全部なくとも、冷蔵庫にある食材でTry!

つくりかた

- ①切り干し大根は水で戻して、食べやすい長さに切り、他の材料もそれぞれ包丁で切る。(小松菜は、下茹でしておいても◎)
- ②熱した鍋に油をしき、豚肉・ベーコン・玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりする程度まで炒める。(炒めることで、スープのうま味up)
- ③熱した鍋に油をしき、豚肉・ベーコン・玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりする程度まで炒める。(炒めることで、スープのうま味up)
- ④水を加えて沸騰したところに、他の材料とブイヨンを入れて煮込む。(葉物野菜は、最後に入れると◎)
- ⑤しょうゆと塩こしょうで味を整えて完成。

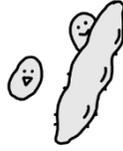
*調味料

★炒め油…適量 ★ブイヨン(or コンソメ)…適量 ★しょうゆ…小さじ2と1/2 ★塩こしょう…少々

6月の食育クイズ

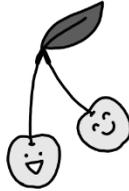
6月から夏にかけて旬をむかえる枝豆。未成熟で青い間に収穫する食べ物です。では、完熟すると何になる？

- ① あずき
- ② ひよこまめ
- ③ だいず



ぷっくりとした真っ赤な実をつけるさくらんぼ。初夏に旬をむかえるくだもの代表です。日本で1番さくらんぼを生産しているのはどこ？

- ① 青森県
- ② 山形県
- ③ 福島県



クイズの答え：① 未成熟の状態が枝豆、完熟した状態が大豆です。

クイズの答え：② さくらんぼの生産量1位を誇るのは山形県。梅雨に雨が少なく、雨に弱くさくらんぼにとって適した環境だったことから、多く栽培されるようになりました。

夏休み親子料理教室のお知らせ

*今年は、久しぶりに夏休みの親子料理教室を開催します！

- とき 令和6年7月31日(水) 午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「座間市の郷土料理を知ろう！」
金平井、切干大根の煮物、夏野菜の味噌汁、きなこ豆の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者(未就学児は不可)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 申込方法 **任意の用紙に**、住所、氏名(おとな・子ども)※ふりがな、学年、電話番号を記入し、
6月25日(火)までに担任を通じて栄養士まで提出してください。

ご参加をお待ちしております

クイズ付き迷路(小学校編)

スタート

Q1. 固くて弾力のあるすめめの正体は？

- ① えび
- ② いか
- ③ たこ

Q2. 豆乳と牛乳はどちらがカルシウムが多い？

- ① 豆乳
- ② 牛乳

Q3. 虫歯になりにくいおやつはどっち？

- ① ヨーグルト
- ② キャラメル

ゴール

答え
Q1.②いか アタリXともいいます。 Q2.②牛乳 豆乳の約7倍のカルシウムがあります。 Q3.①ヨーグルト 歯にくっつきにくいので。

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。