



# 給食だより 6月号

令和 5年 5月 31日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
栄養士 兼岡 沙弥香

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p>  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>

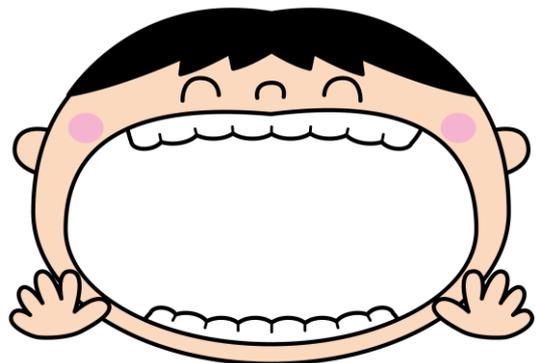
今月の給食目標は、

「よくかんで食べよう！」 です。



よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

「よくかんで」の目安は、  
一口30回です。  
6月は、よくかむことを意識して、  
味わっていただきましょう。





## 6月の給食について

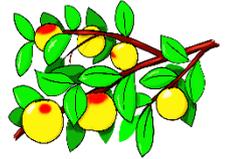
### ☆牛乳の日 (6月1日)

給食には、毎日牛乳が出ます。それは、成長期のみなさんに大切な“カルシウム”という栄養素がたっぷり入っているからです。カルシウムは、骨や歯をつくるもとになります。

### ☆入梅 (6月11日)



暦の上での梅雨入りのことです。今年の入梅は、6月11日です。「梅」の字を使うのは、この時期に梅の実が熟すためといわれています。天気予報がない時代は、田植えの日を決めるために、重要な目安でした。梅のすっぱい味は、クエン酸によるもので、体の疲れをとるはたらきがあります。給食では、9日(金)に入梅にまつわる献立が登場します。



### ☆歯と口の健康週間 (6月4日～10日)

歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある食材を使った給食を出します。ぜひご家庭でも、お子様と噛むことを意識したり、以下の食材を料理に使ったりしてみてください。



5日	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこは、カタクチイワシの稚魚を塩水で煮て、干したものです。しらす干しは水分が55%ありますが、ちりめんじゃこは40%と少ないです。水分が少ないので、かみごたえがあります！
6日	かんぴょう  きんぴら	“夕顔”という実をむいて、薄い帯のようにしたものを天日干しにして作る食べ物です。  きんぴらという料理名は、坂田金時(金太郎)の子供である“金平”の名前がもとになっています。金平は、熊を投げとばすほど強くて、勇ましい男の子だったといわれています。
7日	こんさいるい 根菜類  ごぼう・れんこん・にんじん	いつものカレーライスに、ごぼうやれんこんなどの根菜をプラスして、かみごたえのあるカレーライスにします。
8日	いか	いかは、弾力があるので、よくかむことを促してくれる食べ物です。よくかむことで、イカの甘みやうまみをさらに感じるすることができます。

