

6月 きゅうしょくだより

令和6年5月31日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと気温が下がり、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に向けて、むしむしと湿度が高い、過ごしにくい日も増えてきます。規則正しい生活を心掛け、体調管理には十分気を付けるように指導していきます。

給食目標 衛生に気をつけよう

梅雨に入り、気温や湿度が高くなると空気がジメジメしてきます。そうすると食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、特に衛生に気をつけなければいけません。また、疲れがたまって体の免疫が落ちているときには、食中毒だけでなくカゼをひきやすくなります。自分でできる予防は、手洗いうがいをきちんとすることです。給食当番は白衣もきちんと着て、特に気をつけてください。食中毒は自分だけでなくまわりの人にもうつります。ひとりひとりが衛生に気をつけて、給食時間をすごしましょう。

毎年6月「食育月間」「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。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ために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
- および体育の基礎となるべきもの
- ささまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

【噛むことの効果】

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

給食レシピ紹介

ポイント：じゃがいもが熱いうちにつぶして混ぜ合わせることで、熱いうちにまぜることで粘りがでます。

～作り方～

- ① じゃがいもは蒸してつぶします。
- ② ①とでん粉を混ぜて丸め、揚げ油で揚げます。
- ③ たれを作ります。鍋にたれの調味料(★)をすべて入れ加熱します。
- ④ ②にたれをかけて完成です。

土豆餅(いももち) 4人分	
・じゃがいも	280g
・でん粉	大さじ1
・揚げ油	適量
・醤油(★)	小さじ2
・砂糖(★)	小さじ2
・水(★)	大さじ1
・みりん(★)	小さじ1/2
・でん粉(★)	小さじ1/2

6月の給食

4日 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯予防や食べ過ぎ防止のためには1口30回かむことを意識して食べると良いといわれています。給食も、砂糖肝のから揚げやカミカミ和えなどよくかむことを意識した献立です。

11日 そら豆のさやむき体験献立です。1年生がそら豆のさやむきを体験します。1年生がむいたそら豆を給食で提供します。

21日 6月といえば紫陽花の花を想像する人が多いと思います。クランベリー、アセロラ、グレープのジュースで寒天をつくり、紫陽花をイメージした寒天をつくりまします。