



6月給食だより

令和 7 年 5 月 3 0 日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭

6月は「歯の衛生週間」があります。「歯」に関する指導として、給食でもよく噛むことを意識できる献立を出していきます。また、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素「カルシウム」は、日本人が不足しがちな栄養素でもあります。カルシウムをしっかり摂れる献立の提供とともに、カルシウムについて理解を深められるよう、給食時の放送などで伝えていきます。

6月の給食目標

丈夫な骨や歯を作る食事をしよう

噛むことについて

噛むことは噛み砕いて小さくし、味わう行為だけではありません。よく噛むことで、虫歯の予防になるだけでなく、あごの筋肉が働くため、脳の血流もよくなるといわれています。そして、脳の働きが活発になり、記憶力・集中力が高まるともいわれています。

給食では噛むことを意識できるよう、6月4日(水)「虫歯(6/4)予防デー」に合わせて、「カミカミサラダ」を出します。この日をきっかけに、噛むことを意識してみてください。

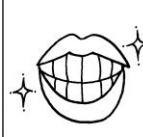
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



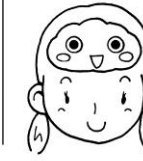
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



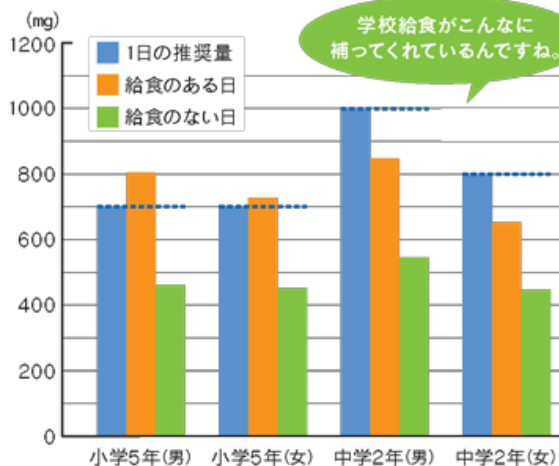
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

カルシウムについて

(独)日本スポーツ振興センターの「平成22年度児童生徒の食事状況等報告書」によると、学校のない日の1日のカルシウムの摂取量は、推奨量に対して、小学生で65%、中学生で55%という数値でした。これは、給食がないため、牛乳などの摂取量が減っていることが考えられます。

牛乳・乳製品や魚・小魚、小松菜、大豆・大豆製品、ごまなどカルシウムの多い食材を給食のない日も取り入れるようご家庭でも意識してみてください。

【1日のカルシウム摂取量】



学校給食がこんなに補っているんですね。



児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】(平成22年)
独立行政法人日本スポーツ振興センター

2年生 生活科「グリーンピースのさやむき」について

5月16日(金)に、2年生に生活科の授業で「グリーンピースのさやむき体験」を行いました。その時の様子や指導後の児童の感想を掲載させていただきます。

「旬」についてと春が旬の食材について、パワーポイントを使って指導し、これから、春が旬の食材の1つである、グリーンピースのさやむきを行うことを伝えました。



- ・グリーンピースが旬の食べ物ということがわかりました。
- ・また、さやをむきたいです。
- ・給食のグリーンピースが楽しみです。
- ・グリーンピースがたくさん入ってました。
- などの感想が多く出ていました。

世界料理給食について

6月3日(火)に世界料理給食として、中国の料理を出します。上海焼きそばは、たっぷりの具材を醤油、オイスターソースなどで味付けた焼きそばです。ジャンボぎょうざは、中華定番のぎょうざを大きくして、揚げぎょうざにした給食の大人気メニューです。

入梅給食について

6月11日(水)は入梅です。入梅とは、梅の実が熟し、梅雨に入るところという意味があります。昔、農家が田植えの日を決めるために梅雨の目安として入梅を設けたと考えられているそうです。また、入梅の時期に獲れるイワシのことを入梅イワシといい、産卵前で最も脂がのっていて、1年の中で1番おいしいイワシのことを指します。給食では、前日の10日(火)に、入梅給食として、梅おかかごはんやイワシの竜田揚げ、梅雨時期に咲くアジサイ色のブドウゼリーを出します。

郷土料理給食について

6月26日(木)に郷土料理給食として、沖縄県のクアジューシーを出します。クアジューシーは、豚肉を加えて炊くため程よい脂気によってつやよく仕上がるのが特徴の炊き込みごはんです。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。

今月の給食

旬の食材 魚介:さば あじ いわし ホキ など 野菜:きゅうり パプリカ とうもろこし じゃがいも トマト など
果物:すいか メロン 河内晩柑 など

行事食 かみかみ給食:ツナトースト 牛乳 カミカミサラダ クリームシチュー
入梅給食: 梅おかかごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ごまあえ けんちん汁 ブドウゼリー

世界料理給食 中国: 上海焼きそば 牛乳 ジャンボぎょうざ 果物:冷凍みかん

郷土料理給食 沖縄: クアジューシー 牛乳 ししゃものスパイシー揚げ 切り干し大根のごまあえ 豚汁

セレクト給食 : きな粉揚げパン または ココア揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネスープ

果物:冷凍みかん