

# 6月 食育だより

町田市立成瀬小学校  
校長 吉成 美紀  
栄養士

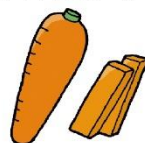
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



れんこん (酢づけ)



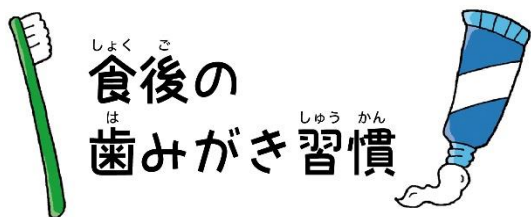
豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



食後の  
歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

→学校では食後にうがいをするといいですよ

## 6月は食中毒に気を付けましょう！

### どうして起こる？ 食中毒

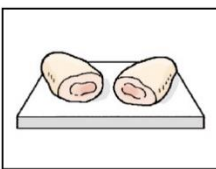
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

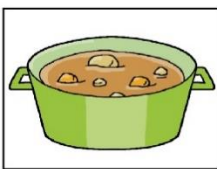
傷がある手で  
調理したもの



加熱が不十分な肉

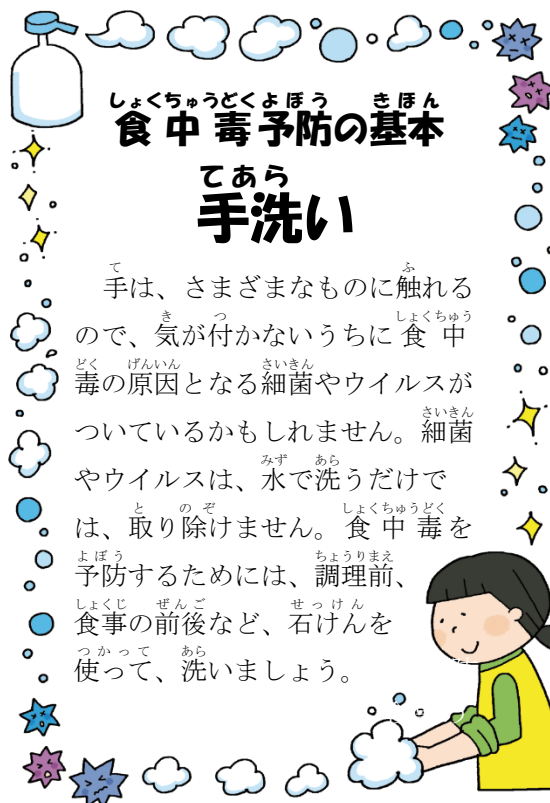
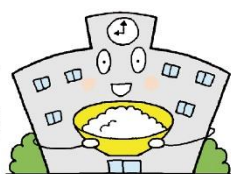


室温で長時間  
放置した料理



## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



食中毒予防の基本  
てあら  
手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気が付かないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを付けて、洗いましょう。

給食の時間はマスクが必要です。  
忘れずに持ってくるようにしましょう！

## 《食育コーナー》

### 5月22日(木)1年生がそらまめのさやむき体験をしました！

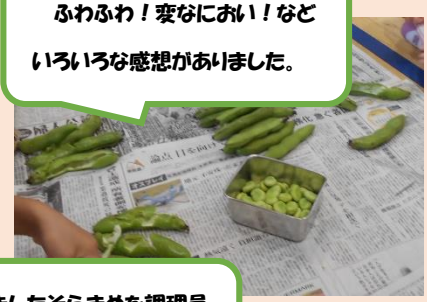
絵本『そらまめくんのベッド』の読み聞かせと「そらまめクイズ」を行ったあとに、1年生が全校分の『そらまめ』（約500本）のさやむき体験をしました。子供たちは、においをかいだり、さやの中の綿毛を触ったりして楽しくむいていました。楽しかった！もっと皮むきしたい！という子がたくさんいました。みんなで協力してむいたそらまめは、塩ゆでにしておいしく食べました。初めて食べる子もいましたが、しっかり味わって食べていました。



「そらまめくんクイズ」&むき方の説明



ふわふわ！変なおい！など  
いろいろな感想がありました。



においをかいだり、綿毛を触っ  
たり、よく観察していました。



皮むきしたそらまめを調理員  
さんに渡しました。



おねがいします！



おいしい！  
ちょっとにかて！

### <5月の給食で使用した主な食材の産地について>4/30~5/29



|    |          |              |    |      |             |    |         |             |   |         |          |
|----|----------|--------------|----|------|-------------|----|---------|-------------|---|---------|----------|
| 野菜 | にんにく     | 青森           | 野菜 | 人参   | 長崎、徳島<br>千葉 | 野菜 | 万能ねぎ    | 福岡          | 肉 | 豚肉      | 神奈川県、群馬  |
|    | しょうが     | 高知           |    | 大葉   | 愛知          |    | もやし     | 栃木          |   | 鶏肉      | 宮崎、岩手    |
|    | 大根       | 千葉、          |    | 小松菜  | 東京、神奈川      |    | ピーマン    | 茨城          |   |         |          |
|    | そらまめ     | 茨城           |    | いんげん | 千葉          |    | じゃがいも   | 鹿児島、<br>北海道 | 魚 | さけ      | 北海道      |
|    | かぶ       | 埼玉           |    | にら   | 茨城          |    | 白菜      | 茨城          |   | いか      | ペルー      |
|    | ねぎ       | 町田           |    | しめじ  | 長野          |    | パセリ     | 千葉          |   | ししゃも    | ノルウェー    |
|    | きゅうり     | 群馬           |    | ごぼう  | 青森          | 果物 | カラマンダリン | 愛媛          |   | ちりめんじゃこ | 愛知       |
|    | グリーンアスパラ | 長野           |    | えのき  | 長野          |    | レモン     | 愛媛          |   | にぎす     | 新潟       |
|    | 玉ねぎ      | 北海道<br>佐賀、佐賀 |    | そらまめ | 千葉          |    |         |             |   | ホキ      | ニュージーランド |
|    | セロリ      | 福岡           |    | きゃべつ | 町田、愛知       |    |         |             | 卵 | シルバー    | ニュージーランド |
|    |          |              |    |      |             |    |         |             |   | 鶏卵      | 岩手       |
|    |          |              |    |      |             |    |         |             |   | うすらの卵   | 愛知       |

## 2年生：梅ジュースづくり

6月5日(木)に成瀬小の梅の木になった梅の実を使用して『梅ジュース』を作る予定です。楽しみにしててください。梅ジュースはドレッシングにして給食で使用します。

