

食育だより 6月号



2024年6月7日
町田市立本町田小学校
校長 杉本 勉
栄養士 相川 結香

家庭数配布

学校給食費の納期限（口座振替日）

7月1日が6月分の口座振替日となっております。金額は、5月中旬にご自宅に発送された納入通知書をご確認ください。

2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
6月分	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2・3月分
7月1日	7月31日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日

※4・5月分は5月31日でした。 ※上記の表は今後の日程です。

減額について

給食提供日において、3日以上連続で欠食する場合、申出日の3日目以降を減額することができます。減額するためには、学校に給食停止の申出が必要です。3日以上欠食することがわかった段階で、すぐに学校に給食停止を申し出てください。学校に給食停止の申出がないと、学校給食費の減額ができません。

使用食材の産地（5月分）

しょうが	高知	しめじ	長野	玉ねぎ	北海道・兵庫	にんじん	静岡・徳島
小松菜	東京	もやし	栃木	ねぎ	茨城	じゃがいも	鹿児島
キャベツ	茨城・神奈川	大根	茨城・千葉	きゅうり	群馬・東京	チンゲン菜	静岡
にら	茨城	レタス	長野	トマト	愛知	グリーンピース	福岡
白菜	茨城	ピーマン	茨城	いんげん	千葉	ほうれん草	神奈川
スナックえんどう	東京	えのき	長野	そらまめ	茨城・新潟	赤パプリカ	静岡
美生柑	熊本・愛媛	デコポン	熊本	甘夏	鹿児島・熊本	ニューサマーオレンジ	静岡
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手	ししゃも	アイスランド	かつお	千葉・宮城
鮭	チリ	さば	欧州	イカ	ペルー		

町田市産のスナックえんどう、きゅうりを使用しました。

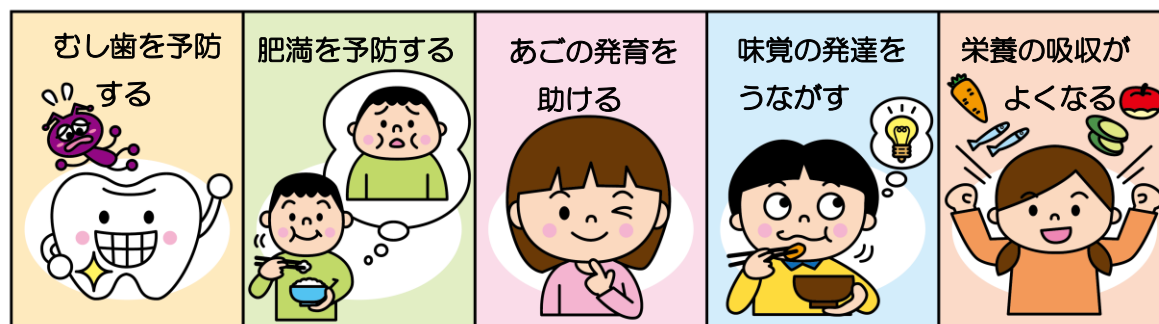


あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。

さて、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。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



6月の給食目標「よくかんで食べましょう」

「歯と口の健康週間」に合わせて、6月の給食目標は「よくかんで食べましょう」です。

また、安全においしく食事をするためにも、よくかんで食べるのが大切です。食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。食事を安全に食べるために、食事のマナーを守り、よくかんで食べることに気をつけましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



3年生はスナッフえんどうのすじとり体験、

1年生はそらまめのさやむき体験をしました。

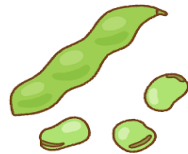
5月17日は、3年生がすじとりをしたスナッフえんどうを給食に使用しました。また、町田市産のスナッフえんどうが手に入ったため、地産地消についての授業も行いました。スナッフえんどうのすじとりは細かくて少し難しい作業ですが、丁寧に一生懸命やってくれました。

すじをとったスナッフえんどうは、給食室で洗い、2～3cmに切ってゆでてからサラダに入れました。マヨネーズ（卵不使用）を使ったドレッシングをつくり、子どもでも食べやすい味付けにしました。

5月31日は、1年生がさやむきをしたそらまめを給食に出しました。そらまめの分厚いさを、小さな手で一生懸命むいてくれました。

他の学年の児童からは「1年生がむいてくれたそらまめがおいしかった！」などの感想がありました。そらまめが苦手な児童も多くなりましたが、「食べてみたら、お芋みたいにホクホクだった。」という感想もありました。

これらの活動や給食の写真は、本校のホームページに掲載されていますので、ぜひご覧ください。



レシピ紹介

5月30日のこぎつねごはん

<材料> 3～4人分

ごはん	400～500g	A	砂糖	大さじ1
鶏ひき肉	20g		しょうゆ	大さじ1
にんじん	20g		酒	小さじ1
油揚げ	45g		みりん	小さじ1
いんげん	4g		だし汁または水	大さじ1
白いりごま	小さじ1		サラダ油	適量

<つくり方>

- ① にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、いんげんはゆでてから薄いななめ切りにする。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、にんじんを炒める。
- ③ Aと油揚げを加えて、味が染みるまで炒め煮する。（焦げてしまいそうな時は、だし汁または水を追加してください。）
- ④ ごはんに、①のいんげん、③、白いりごまを混ぜ込んでできあがり。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **バイキンを体に入れる**
- ② **むし歯を増やす**
- ③ **消化を助ける**

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみこたえのある物をよくかんで食べる**
- ② **水分で流しこみながら食べる**
- ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- ① **あたま頭がシャキッとす**
- ② **ふと太りやすくなる**
- ③ **えいようきゆうしゅう栄養が吸収されなくなる**

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パンの耳は切り落とす**
- ② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**
- ③ **カレーの野菜は小さく切る**

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)