

6月給食だより

2024年6月3日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

6月の予定と献立内容

6月 4日(火) 世界の料理：インドネシア料理



町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国とインドネシアのホストタウンに登録し、様々な交流を行ってきました。そこで、給食にも南アフリカ共和国とインドネシアの料理を出します。(南アフリカ共和国の料理は7月に出す予定です。) 食を通して両国の文化に触れる機会にしたいと思っています。

6月 7日(金) 1年生『そらまめのさやむき』



今が旬のそらまめのさやむきをしました。むいたそらまめは給食室で美味しく蒸して、給食の一品に。豆を好きになってくれるとうれしいです。ご家庭でも手軽にできる食育体験活動として、ぜひそらまめのさやむきにトライしてみてください♪

6月21日(金) 沖縄県の郷土料理



23日の沖縄県の慰霊の日にちなんで、沖縄県の郷土料理を出します。『シューシー』は沖縄県の言葉で炊き込みご飯をさします。沖縄の料理に欠かせない豚バラ肉やこんぶを入れて作ります。夏バテを防ぐ栄養たっぷりのゴーヤー(にがうり)を使った炒め物『ゴーヤーチャンプルー』。チャンプルーには「ごちゃませ」という意味があり、その名の通りいろいろな食べ物を使って作ります。みそ汁には沖縄県産のもずくを入れるなど、沖縄を食で感じる献立です。

6月28日(金) 夏越の祓



1年の前半の最終日にあたる6月30日に行われる大祓の神事「夏越の祓」は、茅や藁で作った「茅の輪」をくぐり、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。和菓子の『水無月』は京都府の郷土料理でもあり、夏越の祓に無病息災を願って食べられる行事食でもあります。小麦粉と上新粉で作ったいろいろな生地に小豆の甘納豆をのせて蒸して作ります。小豆は邪気を払う意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているそうです。あとの半年を無事に過ごせるように願いながら食べましょう♪

給食食材の産地 (2024年5月1日~27日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道・佐賀・兵庫	にんじん	静岡・徳島・千葉	大根・白菜	茨城	小松菜	東京・町田	あかうお	大西洋・アメリカ
ねぎ・ピーマン	茨城	わけぎ	千葉	パイン・黄桃・りんご缶	国産	たけのこ水煮	国産	ししゃも	アイスランド・ルウェー・カナダ
きゅうり	群馬	グリーンピース(生)	茨城	ごぼう	青森	金時豆	北海道	さば	欧州
キャベツ	茨城・愛知・町田	さやいんげん	千葉	グリーンピース(冷)	北海道	白インゲン豆	北海道	豚肉	神奈川
しめじ・えのき・リンギ	長野	じゃがいも	鹿児島・長崎	ホールコーン(冷)	北海道	玉ねぎ	町田	たまご	栃木
にら	栃木・茨城	かぶ・チンゲンサイ	町田	アスパラガス	新潟	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	鶏肉	岩手
にんにく・りんご	青森	メロン	茨城	しそ	愛知	かつお	宮城・千葉	米	秋田
しょうが	高知	オレンジ・河内晩柑	愛媛	もやし	栃木	いか	ペルー		



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。食べ物の入り口になる**歯と口の健康**は、からだぜんたい けんこう にもとても密接なつながりがあり、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ



きおくりよく たか
記憶力を高める!



た す ぶせ
食べ過ぎを防ぐ!



はなら はっせい
歯並びや発声がよくなる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



リラックスできる!



ば よぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力をフルに発揮できる!

6月6日(木)の給食はちりめんじゃこや塩こんぶで作る『かみかみふりかけ』や骨ごと丸ごと食べるこさかなの『豆あじ』に、根菜の『きんぴら』、具沢山の『けんちん汁』と、かみごたえのある食材を使用した【かみかみ献立】にしています。白ごころから意識して、よくかんで食べる習慣を身につけたいですね。

まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「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」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、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
- さまざまな経験を通じて「食」に関する**知識**と**技能**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 こころ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 食べ物をつくるひとへの感謝の心</p>

あさごはんを**食べる**

わが家の**味**を**伝える**

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に**食事の支度**をする

家族や仲間と**楽しく食卓**を囲む

地域の**郷土料理**や**行事食**を味わう