

2024年 5月30日
町田市立成瀬台小学校
校長 奥 明廣
栄養士 水谷 麻香

給食だより 6月

6月は食育月間です。「食」について学校では、給食など教育活動を通じて食育の推進を図っていきます。ご家庭でも身近なことから実践して、関心を高めていきましょう。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみるのもいいですね。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

○5月の産地は以下の通りでした。

米

秋田県産 あきたこまち

野菜、果物、肉、米など

キャベツ	神奈川、千葉、愛知	ねぎ	茨城	もやし	栃木
にんじん	静岡、徳島、千葉	いんげん	千葉	にら	茨城
小松菜	東京	しょうが	高知	にんにく	青森
大根	千葉、茨城	きゅうり	群馬	ほうれん草	神奈川
セロリ	福岡、長野	パセリ	千葉	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道、兵庫、佐賀	ピーマン	茨城	じゃがいも	鹿児島、長崎
ピーマン	茨城	黄パプリカ	高知	えのき	長野
清見オレンジ	愛媛	れんこん	茨城	しめじ	長野
ニューサマーオレンジ	静岡			美生柑	愛媛
豚肉	神奈川、群馬	鶏肉	岩手	卵	栃木
ハム・ベーコン・ウィンナー	町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの				
銀鮭	チリ	いか	ペルー	さば	欧州
ぶり	長崎	ほっけ	ロシア	ししゃも	ノルウェー
ちりめんじゃこ	茨城				
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

《お知らせ》

◆学校給食費について

今年度より給食費に関することで変更されている点がございます。給食だよりで案内しておりますが、町田市ホームページの「まちだ子育てサイト」にも掲載されていますのでご確認ください。

◆1年生がそら豆のさやむきをします

独特の香りや風味のある「そら豆」。ビタミンB群やC・鉄・食物繊維が豊富に含まれています。6月6日に1年生が生活科の中で「そら豆」のさやむきをしてくれます。むいた「そら豆」はすぐに給食室で塩ゆでし、当日の給食の献立として全校でいただきます。

ビタミン&鉄が豊富!

そら豆



◆まち☆ベジを積極的に使います

6月から町田市産の野菜を取り入れていきます。玉ねぎやじゃがいもの収穫が始まり納品していただける事になりました。給食時にも紹介していきます。

6月の【まち☆ベジ】の紹介
トマト・きゅうり・さやいんげん
玉ねぎ・じゃがいも・きくらげ
を農家さんをお願いしています。



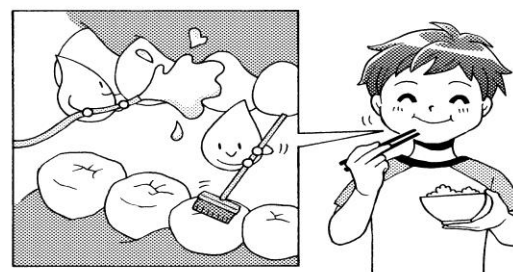
かむ力がつくのはどんな食べ物?



かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

も、アレルギー対応について変更等ありましたら、担任の先生にご連絡ください。

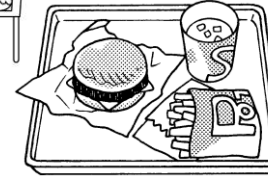
「食育」とは…
(食育基本法より)

○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。給食では、「玄米ごはん」や「きんぴら」
○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いただきます。
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。

562回 1019回
ファストフード 和食

1年生がそらまめのさやむきをしませす。

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。給食では6月10日によく噛んで食べる食材を入れた「かみかみメニュー」を作ります。



かむ回数



ある調査でかむ回数をすべてみたら、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差がありました。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。



朝ごはんをしっかりと食べて、頭と体を目覚めさせる朝ごはんを

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。朝ごはんをしっかりと食べて、頭と体を目覚めさせる朝ごはんを

◆ 給食でのアレルギー対応に

家族そろって食卓を囲みませんか？

かみかみクイズ



Q1 かい食べ物ばかり食べていた弥生時代、串弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ① 約 390 回
- ② 約 3900 回
- ③ 約 39000 回

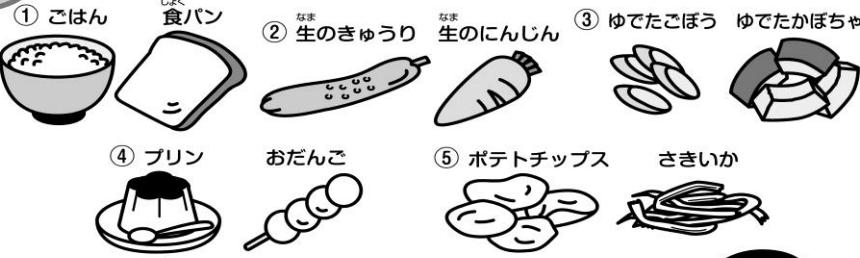
Q2 よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ ある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたくさんでて、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。
- ② の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③ 脳がおなかいっぱいだと判断し、 を防ぐ。
- ④ 食べ物が細かくなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。



[消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯]

Q3 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。



Q4 よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる
- ② ひと口 30 回以上かんで食べる
- ③ かい物は飲み物で流し込む
- ④ 時間をかけて味わって食べる
- ⑤ 好き嫌いせず食べる



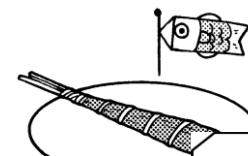
こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化 Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④おだんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

ついて変更があった場合には、ご連絡ください。

給食がはじまって1か月がたちました。特に1年生は、学校の給食で提供される食材を、はじめて口にすることがないよう、献立表を確認するなど、ご協力よろしく願いいたします。また、2～6年生で

ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばったものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれています。



かしわもち

かしわもちとは江戸時代の頃からだ液には食べかすを取るなど口の中をきれいにする働きがあります。よの葉は、新芽が暮らまで歯が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

肥満を予防する