

6月給食だより

2024年5月30日
町田市立
鶴川第二小学校
No.3

6月の予定と献立内容

6月4日(火) むし歯予防の日 ~かみかみ献立~

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。4日のかみかみ献立では、ちりめんじゃこやごぼうなどの噛み応えのある食材を使用します。よくかんで食べると唾液が多く分泌され、歯や口の中の健康を守る働きがあります。

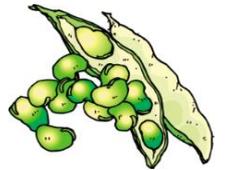


6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



6月6日(木) 1年生『そらまめのさやむき~旬のそらまめを知ろう~』

グリーンピース、さやいんげんなど、豆には種類がたくさんあること、栄養も豊かなことを学習し、今が旬のそら豆のさやむきをします。むいたそらまめは給食室で美味しくゆでて、給食の一品に。豆を好きになってくれるとうれしいです。
※1年生はエプロン・三角巾・マスクなどのご準備をよろしくお願いいたします。植物などで手がかゆくなる場合には未使用の軍手や使い捨ての手袋を持たせていただいても構いません。



6月7日(金) 入梅献立 ・ 6月25日(火) 梅雨を楽しむ献立

今年の暦上の梅雨入りは10日です。7日は入梅にちなんで『梅入りごはん』、25日は梅雨を楽しむメニューとして『あじさいゼリー』を出します。小さく切ったぶどうジュースの寒天が雨に濡れてキラッと光るあじさいの花を表しています。



6月19日(水) 食育の日: イギリス料理

毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。6月はイギリス料理です。『シェパーズパイ』はミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼く、イギリスの家庭料理です。『スコッチブロス』は肉や野菜、押し麦をコトコトと煮込んだシンプルなスープです。



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。『タコライス』は、タコスの具を白米の上に乗せた料理です。メキシコ発祥の「タコス」をアレンジし、沖縄県の金武町で誕生したのだそうです。また21日の給食では、『沖縄県産のもずく入りスープ』や『サーターアンダギー』など、沖縄を食で感じる献立です。



6月26日(水) 給食委員会のセレクトメニュー

給食委員会の活動として、セレクトメニューを実施します。26日は4種類の飲み物から好きなものをセレクトして飲みます。それぞれが選んだ飲み物をぜひ味わいましょう!

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。昔から日本人にとって重要な穀物である米や雑穀のごはんに、茅の輪をイメージした丸いかき揚げをのせた料理が『夏越ごはん』です。みなさんの健康を願って一生懸命作ります。



7月1日(月) 学校給食費の納期限(口座振替日)

2期(6月分)の納期限(口座振替日)となります。残高不足で口座振替が実施できない場合は「督促状」が送付されますので口座への入金をお忘れずをお願いします。

給食食材の産地 (2024年5月分)

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)
アスパラガス	新潟	チンゲン菜	静岡	にんじん	徳島・茨城・千葉・静岡	りんご	青森	金目鯛	ニューゼaland・ポーランド・ロシア
かぶ	町田	トマト	愛知	赤パプリカ	大分	みしょうかん	熊本	ホキ	ニュージーランド
キャベツ	神奈川・茨城・東京	にら	栃木・茨城	大根	茨城	精白米	山形	さば	欧州
きゅうり	群馬	にんにく	青森	白菜	茨城	鶏肉	青森・岩手・宮崎	いか	ペルー
こねぎ	福岡	ねぎ	茨城	えのきたけ	長野	豚肉	千葉・群馬・鹿児島	赤魚	アメリカ・欧州
ごぼう	青森	ピーマン	茨城	しめじ	長野	たくあん	町田	さごし	韓国
さやいんげん	千葉	もやし	茨城・栃木	さつまいも	茨城・千葉	白菜キムチ	町田	かつお	八丈近辺
しそ	愛知	わけぎ	千葉	じゃがいも	鹿児島・長崎	金時豆	北海道	ちりめんじゃこ	瀬戸内
しょうが	高知	玉ねぎ	佐賀・兵庫・香川	カラマンダリンオレンジ	愛媛	青大豆	山形	果物缶	国産
セロリ	福岡・長野	こまつな	町田・東京	メロン	茨城	白いんげん豆	北海道	調製豆乳	国産



安全 **おいしく** 給食を食べるために



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。給食を安全に、おいしく食べるために、左記の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

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ



Q1 くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



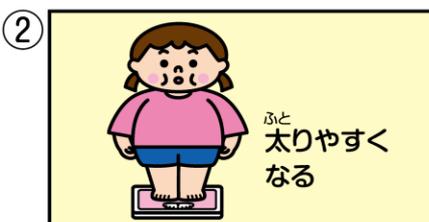
Q2 は けんこう にとって、よい 食べ方 はどれ？



Q3 は ざいりょう えいよう そ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



Q5 つぎ た くふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



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 (かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)