

6月給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

梅雨入りが間近にせまり、夏のような暑さやじめじめとした天気で体調を崩しやすくなります。そんな6月は、初夏の始まりで、ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜や魚が流通し始める時期です。旬の食材を食べ、元気に梅雨の時期を乗り越え、夏の暑さに備えましょう。

安全に楽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。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。給食を安全に楽しく食べるために、以下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



★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。

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「食」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

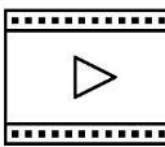
食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物をつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

それいけ玉小給食室



5月の給食だよりでは、「給食室の中の様子と検収」をテーマとした動画を配信しました。今回は、野菜を洗ったり、肉の下味をつけたりする、下処理の様子をお届けします。



第3回「下処理」

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？

- ① バイキンを体に入れる
- ② ば 菌を増やす
- ③ しょうか たす 消化を助ける

Q2 は けんこう よ た かた
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 すいぶん なか た 水分で流しこみながら食べる
- ③ もの ね ちよくぜん た あまい物は寝る直前に食べる

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？

- ① Fe 鉄
- ② Ca カルシウム
- ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① あたま 頭がシャキツとする
- ② ふと 太りやすくなる
- ③ えいよう きゅうしゅう 栄養が吸収されなくなる

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？

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

こたえ Q1=③(バイキンははいるふせ ば よぼう やくわり えき おお た た かた よ ね
あいだ えき りょう すく ね まえ た ば
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。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝て
かん た す ふせ えいよう きゅうしゅう しよくざい りょうり つか くふう
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。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいとい
かん た す ふせ えいよう きゅうしゅう しよくざい りょうり つか くふう
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。)

に ほ ん ぜんこく あじ 日本全国味めぐりツアー 岩手県

今月の日本全国味めぐりツアーは、「岩手県」です。北海道に次いで日本で2番目に面積の広い岩手県は、東北地方の太平洋側に位置します。リアス海岸が有名な三陸海岸では、わかめやホタテなどの養殖が盛んです。また、冷麺、盛岡じゃじゃ麺、わんこそばは、盛岡三大麺と呼ばれています。

【岩手県の基本データ】

県庁所在地
…盛岡市
特産品
…あわび、わかめ、鮭、さん
ま、りんご、
郷土料理
…ひつつみ、まめぶ汁、南部
せんべい

岩手県のりんご生産量は、
青森県、長野県に次いで全国3
位です。有名な品種「ふじ」の
原木は、盛岡市にあります。

岩手県沿岸部のほぼ全域でわかめの
養殖が行われています。黒潮の豊富
な栄養分と親潮の海水温により、肉厚
で弾力のあるわかめが育ちます。



きしめんのような平打ち麺に、肉みそときゅうり、ねぎを
のせた料理です。にんにくやラー油を加えて混ぜながら食
べるのが本場流です。また、食後の皿に卵を割り入れ、ゆ
で汁と肉味噌を加え、「チータンタン」と呼ばれる卵ス
ープを飲むそうです。

チリコンカン

【材料】4人分

豚ひき肉	80 g	カットトマト	80 g
酒	大さじ 1	トマトケチャップ	大さじ 3
玉ねぎ	100 g	中濃ソース	大さじ 1
にんじん	40 g	赤ワイン	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 1	コンソメ	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1	チリパウダー	小さじ 1
油	大さじ 1	水煮大豆	100 g
水	大さじ 3	マカロニ	40 g

【作り方】

- ① 豚ひき肉に酒をふる。
 - ② 玉ねぎ、にんじんは、角切りにする。
 - ③ 鍋に油を入れ、おろししょうが、おろしにんにく、豚ひき肉を入れて炒める。
 - ④ 豚ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
 - ⑤ 水とAの調味料を入れて煮る。
 - ⑥ 水煮大豆を加えて、さらに煮る。
 - ⑦ 茹でたマカロニを入れて仕上げる。
- ※汁があまりないように煮つめる。