

毎月19日は食育の日

6月 給食だより

No. 3

東村山市立富士見小学校

校長 戸崎 晃

栄養士 三田 芙美子

梅雨のこの時期はジメジメして食中毒が起りやすくなります。給食調理においても、一番気を使う季節です。体調も崩しやすい時期ですが、早寝早起きなどの生活リズムと、バランスの良い食事で、元気に過ごしましょう。



「食べる力」 = 「生きる力」を育みましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。より良い食生活を目指して、残さず食べる、旬の食べ物を意識する等、できることから取り組みましょう。

学校では、食に興味をもってもらえるように給食で使うグリーンピースやそら豆のさやおきを児童にしてもらったり、防災意識を身に付けられるように「備蓄米」を提供したり、東村山市に伝わる「肉汁つけうどん」を提供したりと、食育月間にあわせて様々な取り組みを行っています。御家庭でも、給食や食べ物について話題にしていたり、子供たちと一緒に買い物に行ったり、一緒に料理をしたりしていただき、ぜひ食に触れる機会を増やしてみてください。

おやこりょうりきょうしつ ごあんない 親子料理教室の御案内

「夏の地場野菜でカレーを作ろう!」をテーマに、料理教室を行います。

日時：7月28日(月) 29日(火) 午前10時~午後0時30分

対象者：市内在住の小学生と保護者 各日12組(応募者多数の場合、抽選)

場所：東村山市役所いきいきプラザ2階 調理室

費用：無料

献立：夏野菜カレー、手作りナン、サイダーポンチ

主催：東村山市教育委員会学務課保健給食係

※詳しくは、ホームページまたは市報6月15日号を御覧ください。

6月15日以降、右の二次元コードからも申し込むことができます。



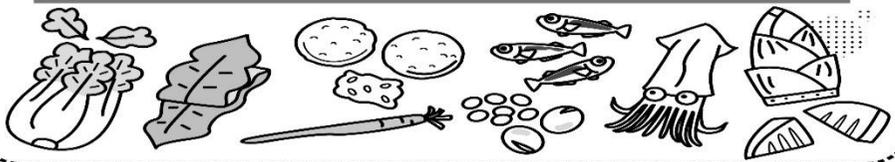


がつきゅうしょくもくひょう
6月給食目標～よくかんで食べよう～



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」でした。みなさんは**食べ物を口に入れた後**、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、**消化が良くなる**、**食べ物の味がよくわかっておいしく感じられる**だけでなく、**肥満予防**や**むし歯予防**、**脳の働きが良くなる**など、**体にとって良いことがたくさんあります**。よくかんで食べるために、**軟らかいものばかりでなく**、**かみごたえのある食べ物を意識して取り入れていきましょう**。
 6月は**給食**でも**かみかみメニュー**をたくさん取り入れています。

こんな食べ物でかみかみ運動！



こざかな
 小魚、いか、
 ごぼうやたけのこ
 こんぶ だいず など
 昆布、大豆 等



こんさい
かみかみ根菜チップス

さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこんなどを薄くスライスして、**低温の油**（160度くらい）でじっくり揚げ、**塩をふります**。かみごたえのある**人気メニュー**です。



6月1日は牛乳の日

ふじみしょう ぎゅうにゅうしょうかい
《富士見小の牛乳紹介》

ていおんさっきんぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
低温殺菌牛乳 **ビン牛乳**



いっばん てまわ ぎゅうにゅう こうおん さっきん ぎゅうにゅう おお
 一般に出回っている牛乳は、**高温で殺菌された牛乳**が多いですが、**富士見小**で提供している牛乳は、**65℃30分の低温殺菌処理**をされた牛乳です。**低温殺菌**は、**たんぱく質**や**カルシウム**の変性が起こりにくい**殺菌方法**なので、**牛の乳本来の栄養**や**味**を感じることができます。**ビン**に入っているので、**リサイクル**もできて、**環境**にも優しい牛乳です。
 先日「**ごくごくぎゅうにゅうげんきなからだ**」という**絵本**を**児童**に紹介しました。なんで牛乳が毎日給食に出るのか、牛乳には**どんな栄養**があるのか、牛乳を飲むことができない場合は、**どんな食べ物**を食べたら良いのか等、牛乳について詳しく書かれています。1年生については、**図書館司書**の**川本**先生から読み聞かせをしていただいています。牛乳は**成長期**に必要な**カルシウム**が豊富で、**骨**や**歯**を丈夫にしてくれる**効果**があります。牛乳のことをよく知って、毎日**しっかり**飲んでもらいたいと思っています。



5月の給食に使用した食材の産地を報告します。

項目	産地	項目	産地	項目	産地
野菜類		いも類		肉類	
にんにく	香川県・青森県	じゃがいも	鹿児島県・長崎県・千葉県・東京都	豚肉	埼玉県・茨城県
生姜	茨城県・高知県	こんにゃく	群馬県・栃木県・韓国	鶏肉	山梨県
長ネギ	埼玉県・茨城県	さつまいも	千葉県	とりがら	山梨県
玉ねぎ	佐賀県・兵庫県・愛知県	果物類		ベーコン・ウィンナー	千葉県・群馬県
セロリ	静岡県	みしょうかん	熊本県	卵類	
大根	千葉県・青森県	レモン	愛媛県	鶏卵	千葉県
にんじん	徳島県・埼玉県	りんご	青森県	乳類	
ごぼう	青森県	セミノールオレンジ	三重県・和歌山県	牛乳	群馬県・埼玉県 オセアニア・欧州・日本・北海道
きゅうり	埼玉県	冷凍みかん	神奈川県	チーズ	
もやし	栃木県	冷凍ピーチ	ギリシャ	藻類	
キャベツ	愛知県・茨城県・埼玉県・東京都・千葉県	豆・豆製品		わかめ	鳴門海峡
白菜	茨城県	大豆	北海道	ひじき	兵庫県
チンゲン菜	静岡県	豆腐	佐賀県	こんぶ	北海道
小松菜	東村山市・埼玉県・東京都	油あげ	宮城県	青のり	日本
ピーマン	茨城県	豆乳	日本	くきわかめ	鳴門
赤ピーマン	韓国	生揚げ	宮城県	穀類	
パセリ	茨城県	魚類		米	新潟県
アスパラガス	佐賀県	さごし	韓国	むぎ	福井県・富山県・石川県
にら	茨城県	オイルツナ	中部太平洋	ペンネ	カナダ・アメリカ
たけのこ水煮	徳島県・和歌山県 京都府・九州	えび	ミャンマー・インド・パキスタン	はるさめ	タイ・北海道
コーン缶	タイ	いわし	千葉県・アメリカ	ビーフン	タイ
冷凍いんげん	北海道	さくらえび	岡山県・広島県	クラッカー	アメリカ・日本・カナダ
冷凍グリーンピース	ニュージーランド	さけ	北海道	種実類	
ホールトマト	イタリア	ししゃも	ノルウェー	ごま	中南米
切干大根	愛知県・宮崎県・福島県・茨城県	ちりめんじゃこ	瀬戸内海	アーモンド	アメリカ
ぜんまい	高知県・徳島県	たら	ロシア		
紅生姜	宮崎県・高知県	いか	ペルー		
きのこ類		あじ	タイ・ベトナム		
干しいたけ	長野県・三重県	かつおぶし	静岡県・鹿児島県・中西部太平洋		
えのきたけ	新潟県				
しめじ	長野県				
エリンギ	長野県				
マッシュルーム	千葉県				