

6月号 きゅうしょくだより

令和5年度
新座市立西堀小学校



6月4日は、「6(む)・4(し)」に
ちなんだ虫歯予防デー♪



6月4日から6月10日は、

はくち えいせいしゅうかん
歯と口の衛生週間です！

梅雨の時期は気温と湿度が上がり、体に疲れがたまりやすい時期になります。いつも以上に、体調管理に気をつけ、栄養バランスの取れる食事を心がけましょう。また、細菌も繁殖しやすい時期なので、食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生管理もしっかりと行いましょう。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

今月の給食で使用する
にんじん・ごま・たまごは
新産産です

埼玉県では、毎年6月と11月の食育月間に合わせて、埼玉県の食文化を取り入れています。
『彩の国ふるさと学校給食月間』を行っています。

埼玉県の郷土料理や、新座市の特産物を積極的に使用しています。
右側の*今月の行事こんだて*の欄をお読みください。

♪～食育活動の様子～♪

2年生が『グリーンピースのさやむき』を行いました。むき終わった後は、食育のレクレーションで『これなーんだボックス』（箱の中に、なんの食材が入っているか触って当てるミニゲーム）をし、一人一人がワクワクしながら手を入れ、手触りや重さ、大きさなど確かめていました。子供たちが実際に食材に触れることで食べ物に興味を持ち、また給食作りのお手伝いをする中で、勤労の気持ちや感謝の心を育てることができたらうれしいです。



私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識してないかもしれませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激され、脳の働きも活発になることで、記憶力や集中力が高まります。また脳にある満腹感を感じるところが刺激されると、食べすぎを防止する効果もあります。



本校の給食では、6月5日（月）にかむかむこんだてを実施します。
『いわしのかみかみ丼・かむかむサラダ・白玉ポンチ・ジョア』です。

* * 今月の行事こんだて * *

6月5日（月）かむかむこんだて
（いわしのかみかみ丼・かむかむサラダ・白玉ポンチ・ジョア）
歯の衛生週間にちなんだかむかむこんだてです。

この日の給食では、よくかんで食べる食材を献立に取り入れています。改めて噛むことの大切さを確認しましょう。

6月13日（火）【日本の味めぐり】おきなわ県の郷土料理
（タコライス・ふーチャンプルー・サーターアンダギー・ぎゅうにゅう）

日本の味めぐり献立では、今回は日本の最南端の島、おきなわ県の郷土料理を紹介します。普段あまり食べ慣れない料理が出ます。楽しみにしてください。

6月16日（金）【日本の味めぐり】さいたま県の郷土料理
（にくじるうどん・ゼリーフライ・こんぶづけ・りんご入りキャロットチーズケーキ・わたぼくコーヒーぎゅうにゅう）

日本各地域の味めぐり献立では、今回は地元さいたま県の郷土料理を紹介します。埼玉県では、昔より小麦の生産が盛んに行われていることもあり、うどんの食文化が根付いた地域です。また、埼玉県のわたぼくコーヒー牛乳と、新座市特産物にんじんを生地に混ぜて焼く手作りのケーキを作ります。

6月26日（月）新座市の名物『にんじんうどん』を使用
（ひやし五目うどん・ちくわのカレー天・ミニトマト・牛乳）

新座市で作っているにんじんうどんを使用します。にんじんうどんは、新座市町おこしプロジェクトとして平成14年に誕生しました。鮮やかな彩り、ツルツルでこしがあり、特有のくせもない麺で、にんじんが苦手でもおいしく食べられます。

6月28日（水）【世界の料理】フランス料理
（ガーリックフランス・ビシソワーズ・チキンのトマトソース・牛乳）

給食にフランス料理を出し、子供たちに紹介します。ビシソワーズはじゃがいもの冷たいスープです。暑い季節にさっぱり飲めるスープなのでご家庭でもおすすめですよ。

