

6月 給食だよ！

令和8年5月29日
豊島区立巣鴨小学校

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、子供の頃から、食に関する知識を身に付けて、健全な食生活を実践できる力が重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてください。

家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------

6月の献立より

- **4日(木) : 歯と口の健康週間の献立**
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この日の献立はよく噛んで食べられるように、するめ、根菜、ちりめんじゃこなどの噛み応えのある食材を多く使用します。よく噛んであごや歯を丈夫にしましょう。
- **11日(木) : 入梅の献立**
入梅の時期にとれるいわしは脂がのっていて、1年の中で一番おいしいとされ、「入梅いわし」と呼ばれています。給食では「いわしのひつまぶし風」と、あじさいに見立てた「あじさいゼリー」を作ります。季節の献立を楽しんでくださいね。
- **23日(火) : 埼玉県の郷土料理**
「ゼリーフライ」は埼玉県行田市で生まれた料理で、衣がないコロケのような料理です。形が銭に似ていることから「銭フライ」と呼ばれていたのが「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったそうです。

5月のメニューから

給食でよく登場する副菜メニューの一つです。練り梅を使っているので、さっぱりと食べやすく、食欲が出ない暑い日におすすめです。

梅おかがあえ (4人分)

- ・小松菜、もやし、人参、きゅうりなど…合計250g
- ・タレ(醤油…大さじ2/3・ねり梅、砂糖…各小さじ1)
- ・かつお節…適量

<作り方>

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水にさらして水気をよくしぼる。
- ②①の野菜にタレとかつお節をよく混ぜ合わせる。

5月の主な食材の産地

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・人参…徳島 ・玉葱…埼玉 ・じゃがいも…長崎 ・しょうが…高知 ・にんにく…青森 ・キャベツ…愛知、茨城 ・長ネギ…千葉 ・大根…千葉 ・しめじ…長野 ・えのき…長野 ・セロリ…香川 | <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり…群馬 ・万能ネギ…福岡 ・小松菜…群馬、埼玉 ・さつまいも…千葉 ・ごぼう…青森 ・ピーマン…茨城 ・白菜…茨城 ・もやし…栃木 ・にら…茨城 ・青梗菜…静岡 ・そら豆…千葉 | <ul style="list-style-type: none"> ・きよみオレンジ…愛媛 ・デコポン…熊本 ・冷凍みかん…愛媛 ・鶏肉…宮崎、鹿児島 ・豚肉…青森、北海道、茨城 ・ミナコガマシ…ニュージーランド ・鮭…北海道 ・たら…ロシア ・ホキ…ニュージーランド |
|--|---|--|

安全に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。ですが、食べ物形状によっては、よくかまら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、以下のことに気をつけましょう。

<p>正しい姿勢で 食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさに してから口に入れ ましょう。</p>	<p>よくかむことを意識 しましょう。</p> <p>かむ かむ</p>
<p>食べ物が口に入っ ているときにはしゃべ りません。</p>	<p>食べている人を笑わせ たり驚かせたりしては いけません。</p>	<p>早食いは危険です。 絶対やめましょう。</p>