

# 食育だより

平成 27 年 6 月号 大泉中学校

校 長 惣田 修一

栄養士 隼瀬 里香

【今月の目標】 衛生に気をつけて食事をしよう。

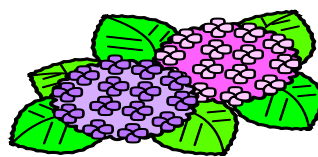
(手洗い、清潔なエプロン・テーブルクロスの使用)



梅雨の季節を迎えました。この時期は蒸し暑い日や、梅雨寒といわれるような肌寒い日があり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。

また、食中毒が発生しやすくなるのもこの時期からです。衛生管理に気を配り、給食前には身支度を調べ、手洗いをきちんとするようにしてください。

今月は『食育月間』です。



食育って何でしょう??

食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、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できる人間を育てること」と位置づけています。

食べることは生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るために重要ことです。この機会に日頃の食生活を見直してみてもいいでしょうか。

4 日～10 日は「歯の衛生週間」です。

みなさんはいつも食べ物を何回くらいかんで食べていますか? 「かむ」という行為は体にとって大切な働きをしています。

肥満予防・・・よくかんでゆっくり食べることで適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐので肥満予防につながります。

虫歯を防ぐ・・・かむことで唾液が多く分泌され虫歯予防につながります。

消化・吸収をよくする・・・食べ物を細かくかみ砕いて食べると消化・吸収がよくなります。

脳を活発にして記憶力をアップ・・・かむことで顔の近くの血管や神経を刺激するので脳の働きが活発になります。

## 【今月の献立より】

### 3日（水）【歯の衛生週間献立】

4日から始まる「歯の衛生週間」にちなんで、かみごたえのある小魚や切り干し大根、ごぼうなどの食材を取り入れたカミカミメニューにしました。  
いつもよりも「かむ」ことを意識して給食を食べてみてはどうでしょうか。

### 10日（水）【入梅献立】

入梅にちなんで、あじさいの花をイメージした「あじさいゼリー」を作ります。  
ゼリーカップにカルピスゼリーを作り、その上に細かく切ったぶどうゼリーをのせます。彩りのよいゼリーです。この時期にしか作らないゼリーですから味わって食べてくださいね。

### 19日（金）【郷土料理～埼玉県～】

今月は埼玉県の郷土料理「かてめし」と「ゼリーフライ」を作ります。

埼玉県は東京に隣接し、都心への交通網も整備されています。多くの住宅地や商業都市をもっていますが、田んぼや畑も多く残っているため、農産物が豊かな県でもあります。

「かてめし」は「糍飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糍てる」が語源の料理です。昔はお米が貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことから「かてめし」の名前がついたと言われています。

「ゼリーフライ」はおからとじゃが芋、深谷ねぎをよく混ぜ合わせてそのまま素揚げした料理です。日露戦争の頃中国で食べられていた「野菜まんじゅう」をヒントに作られたそうです。小判型をしているので「銭（ぜに）フライ」と言われていたものがなまって「ゼリーフライ」になったと言われています。埼玉県行田市は足袋を中心とした被服関係の工場が多く、「布来（ふらい）」になったという説もあります。おからをつかっているので腹持ちがよく、工場で働く人たちのおやつとして人気がありました。

### 保護者の皆さまへ

- ・学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。  
1回目引きとし日は6月15日（月）です。（6月～12月7回振替です）
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等  
事務室 03（3924）1002 （担当：隼瀬）までご連絡ください。