

6月 給食だよ!

平成 27 年 6 月 1 日
 開進第三小学校
 校長 土屋信行
 栄養士 川尻有莉佳

梅雨の季節をむかえました。これから夏に向け、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。給食では、衛生に十分注意して調理します。ご家庭でも身の回りの衛生に気をつけましょう。

6 月は、食育月間です。子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、健康でいきいきと暮らして欲しいと思います。そのためにも、食についての知識と食を選択できる力を身に付け、健康的な食生活を送ることができるようにすることが求められています。学校では、食材について知る機会を増やし、献立を通して望ましい食習慣を身に付けることができるように努めていきたいと考えています。



学校図書館とコラボレーション

6 月 1 日から 12 日は読書旬間です。そこで、読書旬間中の月・水・金曜日に学校図書館に置いてある本にでてくる料理を給食で出します。図書支援員の古川さんにもご協力いただき給食で出した料理がでてくる本を紹介するコーナーを学校図書館に作っていただく予定です。

子供たちが給食を通じて本に興味をもつ、また、反対に、本を通じて食に興味をもつようになって欲しいです。



〈給食で出る料理と本の紹介〉

1 日(月) ホイコーロー 「ピーマンたべてさかあがり」

3 日(水) ポルシチ 「魔法のスープめしあがれ」

5 日(金) ゆでそらまめ 「そらまめくんのベッド」

6 月 5 日(金) に 2 年生がそらまめの皮むきをする予定です。

絵本にでてくる、そらまめくんのふかふかのベッドを実際に見てもらいたいと思います。

8 日(月) さばの塩焼き 五目豆 「お弁当特急号」

10 日(水) きのことあさりのスパゲッティ 「もりのスパゲッティやさん」

12 日(金) カステラ 「ぐりとぐら」

* 児童 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準(中学年 3・4 年) *

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E 比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	646	26.7	27.4	371	3.3
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
261	0.43	0.55	34	3.0	5.2
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

* 栄養量は、低学年が 0.9 倍、高学年が 1.1 倍になります。

おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、6 月 17 日(水) になります。

残高の確認をよろしくお願いいたします。

未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



6 月の学校の月目標は、「しっかりかんで食べましょう」です。また、6 月 1 日から 12 日は、歯の旬間でもあります。よく噛んで食べると歯だけでなく、体にとってよい働きがたくさんあります。給食や家庭での食事でも、一口に 30 回以上噛むように意識してみましょう。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。