

平成30年度

6月給食だより

練馬区立田柄第二小学校

梅雨の季節がやってきました。雨が降り、蒸し暑い日が多くなっていきます。食品や食材にとってこのジメジメは食中毒を起こしやすい環境でもあり、6月は年間で一番食中毒の発生しやすい時期です。食品の取り扱いや手洗い・うがいなどの身近な衛生にも気を付けていきましょう。また、バランスの良い食事と十分な休養で、体の抵抗力を付けることも大切です。

春から夏に美味しい豆たち

4月5月の給食で様々な豆を出し、その豆の若緑色は料理を盛り立ててくれました。さやをむいて食べるもの、さやごと食べられるもの、豆が小さいもの大きいもの……。豆や野菜が苦手な子も、その食感や甘み、においを存分に味わっていたようです。苦手な食べ物を克服するには、栽培体験・調理体験が一番だと思います。苦手な食材を細かく刻み、他のものと一緒に食べさせてしまうのも一つの方法ですが、“とれたて新鮮な味”や“シンプルな野菜そのものの味”を体験した方が、好きになる可能性を秘めているのではないのでしょうか。

ー そらまめのさやむき

2年生に給食のそらまめを500本さやむきしてもらいました。初めてそらまめを見たこともたちは「こんなに大きいんだ」とびっくりした様子でした。さやをむいて中をみると……。ふわふわのベットで大事に育てられたそらまめを見ることができました。さらに、そらまめがさやとつながり、栄養をもらうおへそがついていることに気付く子もいました。じっくり観察をした後、給食ではシンプルに塩ゆでした。「おいしかった!」「苦手だけど食べられた!」など、うれしい報告を聞くことができました。

6月は、食育月間です



「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるべきものであり、様々な経験を通じて『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。ご家庭でも子供たちと一緒に「食べること」の大切さについて、話し合ってみてください。

ご家庭でできる食育



☆ 5月にでたレシピ紹介 ☆

凍り豆腐（高野豆腐）の唐揚げ

【4人分】		
凍り豆腐	30g	薄力粉
しょうが	2.5g	片栗粉
★ 醤油	15g	
酒	10g	揚げ油
みりん	7g	

- ① 凍り豆腐を水でもどして、水気をよくしぼる。
- ② サイコロ状にカットし、★でつけこむ。
- ③ ②を軽くしぼり、粉をつける。

今月の旬の食材

・さやいんげん ・にんじん ・キャベツ ・たまねぎ ・アスパラガス ・なす
・とうもろこし ・ごぼう ・メロン ・スイカ ・さくらんぼ ・びわ ・きす

今月の地場産・産直食材

☆6月は、田二小がお世話になっている吉田和生さんの畑のとうもろこしとにんじんを使わせていただきます。

☆七分つき米は、北海道空知の産直物を使います。

今月の給食より

- ・11日(月) いわしの梅煮・・・梅干しを使い、いわしの骨まで食べられるよう、朝からコトコトじっくり煮ます。
- ・18日(月) にんじんのきんぴら・・・にんじんだけを使ったシンプルなきんぴらです。にんじんが苦手な人も食べられる人気メニューです。
- ・25日(月) あじさいごはん・・・あじさい色になるように、黒米を混ぜ 薄むらさき色にご飯を炊き、じゃこを混ぜます。
- ・26日(火) とうもろこし・・・田二小がお世話になっている、吉田和生さんの畑で朝採れたとうもろこしを使います。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日が6（む）4（し）とよめることから、6月4日を虫歯予防デーとしたことがはじまりで、歯と口の中の健康を見直す一週間です。給食では、子どもたちに歯の健康について考えてもらうためよく噛む献立にしました。

『歯と口の健康週間』より

- ・5日(火) はりはり漬け・・・切干大根を使ったお漬け物です。コリコリとした食感が味わえます。
- ・6日(水) 五目豆・・・にんじん・ごぼうなどの根菜類をいれた煮物です。歯ごたえがあります。
- ・7日(木) かみかみサラダ・・・サラダにするめいかを入れ、食感をアップさせます。
- ・8日(金) 揚げししゃも・・・ししゃもをカリッと揚げます。さくさくとした食感です。

ご家庭でも、この機会にぜひ歯と口の健康について考えて、次の3点に注意しましょう。

1. 歯を丈夫にしよう!
・・・歯をつくる食べ物や、噛みごたえのある食べ物を進んで食べましょう。
2. 食事の時間をゆっくりとろう!
・・・食事の時間を十分確保し、よく噛んで食べましょう。"ながら食い"もやめましょう。
3. 歯をきれいに磨こう!
・・・食べかすは、虫歯の原因になります。食後の歯磨きの習慣を付けましょう。

6月の給食費の引き落としは、**6月11日(月)**です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。
2回目の引き落としは、6月25日(月)です。

給食費納入へのご協力を
よろしくお願いいたします。