

# 給食だより

発行日：5月29日  
新小倉小学校 No.3



夏のような暑さを感じる日もできました。これから梅雨に入り気温差や天候の変化も多くなります。元気に過ごすためには、十分な睡眠や適度な運動、そして毎日の食事が大切です。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしてほしいと思います。



## 6月は食育月間です

6月は、食育月間として食育基本法第11条に定められ、「第4次食育推進計画」においても普及啓発の推進が示されています。食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代の食育を推進していく必要があります。6月は、自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食をとりまく現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える月になるとよいと思っています。

### ～学校での食育～

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康な人間性をはぐくんでいけるよう、この6つを「食育の視点」とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいきます。

#### 食事の重要性

食事の喜び、  
楽しさを理解する

#### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて食品の品質や安全性等を自ら判断できる力

#### 感謝の心

食品を大切に、生産等に関わる人々への感謝する心

#### 心身の健康

心身の成長や望ましい栄養のとり方を理解し、自ら管理する能力

#### 社会性

食事のマナーや人間関係形成能力

#### 食文化

食文化・歴史等を理解し、尊重する

## 6月の給食

6月の献立は、食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品、調理法には十分注意して献立を作成しています。

### 歯と口の健康週間の行事食 5日(金)

発芽米ごはん 赤しそふりかけ  
とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。食事の時に何回噛んでいるか、数えたことはありますか？噛むことで液の分泌も活発になります。だ液は体によい働きがたくさんあります。この機会に噛むことを意識してはいかがでしょうか。

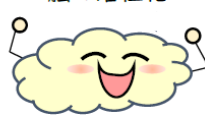
#### ●よくかむことの効果●

##### 肥満予防



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。

##### 脳の活性化



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

##### 消化・吸収を助ける



よくかむと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

##### 虫歯予防



かむことによって出た唾液の働きで虫歯を予防します。

## きな粉パンのひみつ

きな粉パンは6月～9月の献立にはありません。

その理由を知っていますか？

夏は給食室も暑くなることなど衛生的な理由で、給食室できな粉パンを作ることができないきまりとなっています。10月以降の提供を楽しみにしていきましょう！



### 「切り干し大根とわかめのサラダ」

#### 「たまねぎドレッシング」9日(火)

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用しています。よく噛むことを意識して食べてほしいと思います。

また、たまねぎドレッシングは、みじん切りした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え加熱したドレッシングです。給食室で作ります。



### 季節の食品

さやいんげん/えだ豆/キャベツ/きゅうり/新じゃが芋  
ズッキーニ/トマト/にんにく/ピーマン/あじ/メロン

### NEW

#### 「小松菜とひじきのふりかけ」15日(月)

小松菜、ひじき、けずり節、白いうりごまを油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

