

給食だより No.2

家庭数配付

川崎市立西菅小学校

気温や湿度の高い日が増え、梅雨の時期が少しずつ近づいているようです。この時期は毎年多くの食中毒が発生しており、1年をとって特に注意が必要となります。食事の前に手洗いをしっかり行う、ご家庭でも食品の取り扱いに気を付けるなど、十分な対策をして予防しましょう。

◆6月の献立の紹介◆

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に配慮して作成しています。また、「歯と口の健康週間」を意識し、かみごたえのある食品を取り入れました。

◆◆「歯と口の健康週間」の行事食(6月6日)◆◆

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら わかめスープ

◆◆「市制100周年お祝い献立」(6月28日)◆◆

ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ 梅きゅうり お祝いすまし汁 「かわさきそだち」のなしゼリー

★川崎市では、約250年前から梨の栽培が盛んになり、関東の一大名産地となりました。

今回は市制100周年を記念して、市内産の多摩川梨果汁を使用したゼリーを取り入れました。

◆◆給食で使用する季節の食品◆◆

えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 トマト にんにく ピーマン あじ かつお

◆◆はじめて給食に登場する献立◆◆

「野菜入りスタミナ丼」(6月18日)

中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した、中学生が考えた献立です。疲れをとる働きのある豚肉やにんにく、にらを使用し、スタミナがつくようにと考えられました。オイスターソースやしょうゆで味付けをします。

「生揚げのスープ」(6月20日)

生揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。畑の肉といわれる大豆から作られているので、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜などの野菜と一緒に中華味のスープに仕上げます。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

『安全に楽しく食事をするために』

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、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

- ◆正しい姿勢で食べましょう。
- ◆食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
- ◆よくかむことを意識しましょう。
- ◆食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。
- ◆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。
- ◆焦ったり急いで食べると危険です。落ち着いて食べましょう。



食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「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することができる人間を育てること