

給食だより No.2

令和 8 年6月
川崎市立生田小学校

◆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注意して献立を作成しました。

6月の給食目標は「よくかんで食べる大切さを知ろう」です。いつまでも健康な歯と口であるためには、かみごたえのあるものを、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのある食品には、食物せんいが多い野菜や海そう、きのこ、乾物、肉類などがあります。給食にも多く取り入れるよう取り組んでいます。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

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

◇◇「歯と口の健康週間」の行事食(6月5日)◇◇

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

◇◇新献立①「切り干し大根とわかめのサラダ」(6月9日)◇◇

よくかんで食べることを意識した献立です。切り干し大根の食感を残すためにゆですぎないようにしたり、かみ応えのある茎わかめを取り入れたり工夫をしています。どちらも、骨や歯の材料の一つとなるカルシウムやミネラルを多く含む食品です。

◇◇新献立②「たまねぎドレッシング」(6月9日)◇◇

みじん切りした玉ねぎをあめ色になるまで油でじっくり炒め、酢、砂糖、しょうゆを加えて作る手作りのドレッシングです。

◇◇新献立③「小松菜とひじきのふりかけ」(6月15日)◇◇

小松菜、けずり節、白いりごまを油で炒め、砂糖としょうゆで味付けします。成長期の子どもたちに必要な鉄分とカルシウムを多く含むふりかけです。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17(2005)年に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

- ◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう