

# きゅうしょく がつ 給食だより 6月

ねん がつ にち  
2024年5月31日  
みなみのがわしょうがっこう  
南野川小学校

5月に入って校外学習をはじめとしたさまざまな活動も始まり、子どもたちも毎日生き生きと過ごしている様子が伺えます。楽しいことも増えていく一方、気温や湿度も高くなり、疲れがやすい季節です。毎日の給食もしっかり食べて、不安定な気候に負けずに過ごしてもらえたらと思います。

6月の給食では、歯と口の健康週間の行事食や新献立に加え、7月1日の川崎市市制100周年に向けて、お祝い献立も提供します。

## がつ こんだて 6月の献立から

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は十分注意して作成しました。

「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。

### ○行事食

『歯と口の健康週間』

7日(金) 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』

27日(木) 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

### ○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

### ○新製品

冷凍生揚げ かわさきそだちのなしゼリー

### ○新献立

3日(月) 『野菜入りスタミナ丼』

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。もやしやたまねぎなどの野菜を豚肉と炒め、オイスターソースやしょうゆで味付けしました。ごはんにかけて食べます。

5日(水) 生揚げのスープ

たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜などの野菜がたっぷりの中華味のスープに、生揚げを入れました。

## かわさきせい しょうねん いわ こんだて 川崎市制100周年お祝い献立

1924年7月1日生まれの川崎市は、今年100周年を迎えます。

川崎市の100周年を祝って、6月27日に100周年お祝い献立を提供します。祝いの文字の入ったなると入りのすまし汁の他、季節の食品のかつおやきゅうりを使った献立も提供します。

そして新製品として、川崎市内産の多摩川梨を使った「かわさきそだち」のなしゼリーが出ます。

川崎市内産の食材を給食に取り入れることは、「地産地消」でもあり、SDGsの取り組みにも繋がります。給食を食べることで自分たちの住むまち川崎市を祝うと同時に、SDGsへの関心も高めていけたらと思います。



## は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。6月7日（金）の歯と口の健康週間の行事食では、ちくわ・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・わかめなど、かみごたえのある食べ物を積極的に取り入れました。限られた給食時間ではありますが、子どもたちにもよくかんで食べることの大切さを伝えていきたいと思えます。

また、食事をするとき口の中は酸が強い状態になりますが、唾液にはそれを元に戻す働きがあります。しかし短い間隔で間食を多くしていたり、だらだらと食べていると唾液の働きが追いつかず、酸で歯が溶けやすい状態が長くなります。ご家庭での間食も、お子さんがだらだらと食べることがないように、時間を決めてとれるといいですね。



## がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

南野川小でも学年ごとに食育の授業が始まります。授業後にはワークシートを持ち帰りますので、ご家庭でも授業について話題にあげていただくと嬉しいです。また授業の内容によっては、ワークシートにおうちの方からのメッセージ記入欄を設けることもあります。ぜひ、子どもたちへ励ましのメッセージの記入にもご協力いただけたらと思います。

## きゅうしよくしつ だし 給食室から～出汁について～

川崎市の給食では、だしを使ったみそ汁やスープがよく登場します。右の写真は、5月24日のためき汁に使うかつおだしをとっている様子です。給食でだしに使っているかつお節は「厚けずり」と言って、スーパー等で見かけるけずり節よりずっと厚く、大きいけずり節になります。だしをとるのに時間がかかる分、より深みのある濃いだしがとれます。南野川小ではこの厚けずりのかつお節を、60度のお湯で朝7時半から90分以上、じっくりと煮出します。



濃くておいしいだしをとることで、みそやしょうゆ等の調味料を多く入れなくても、おいしい汁物が出来上がります。塩分も控えめで身体にも優しいです。ためき汁ではけずり節のみのだしでしたが、みそ汁等にはけずり節と昆布の合わせだしを使います。

高学年は調理実習も始まり、5年生ではだしの取り方についても勉強します。給食も教材のひとつとして、だしについて食べて学んでもらえたらと思います。

