



食育だより

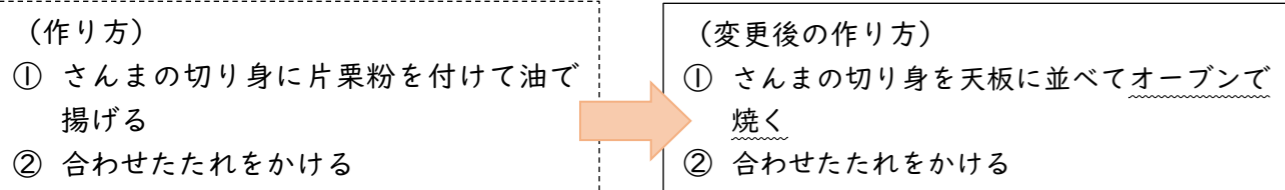
川崎市立土橋小学校

令和8年5月末日

新緑の若葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。新年度が始まりあっという間に1か月が経ちました。新しい生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか。4時間目から準備を始めていた1年生も、2～6年生と同じ時間から準備ができるようになりました。

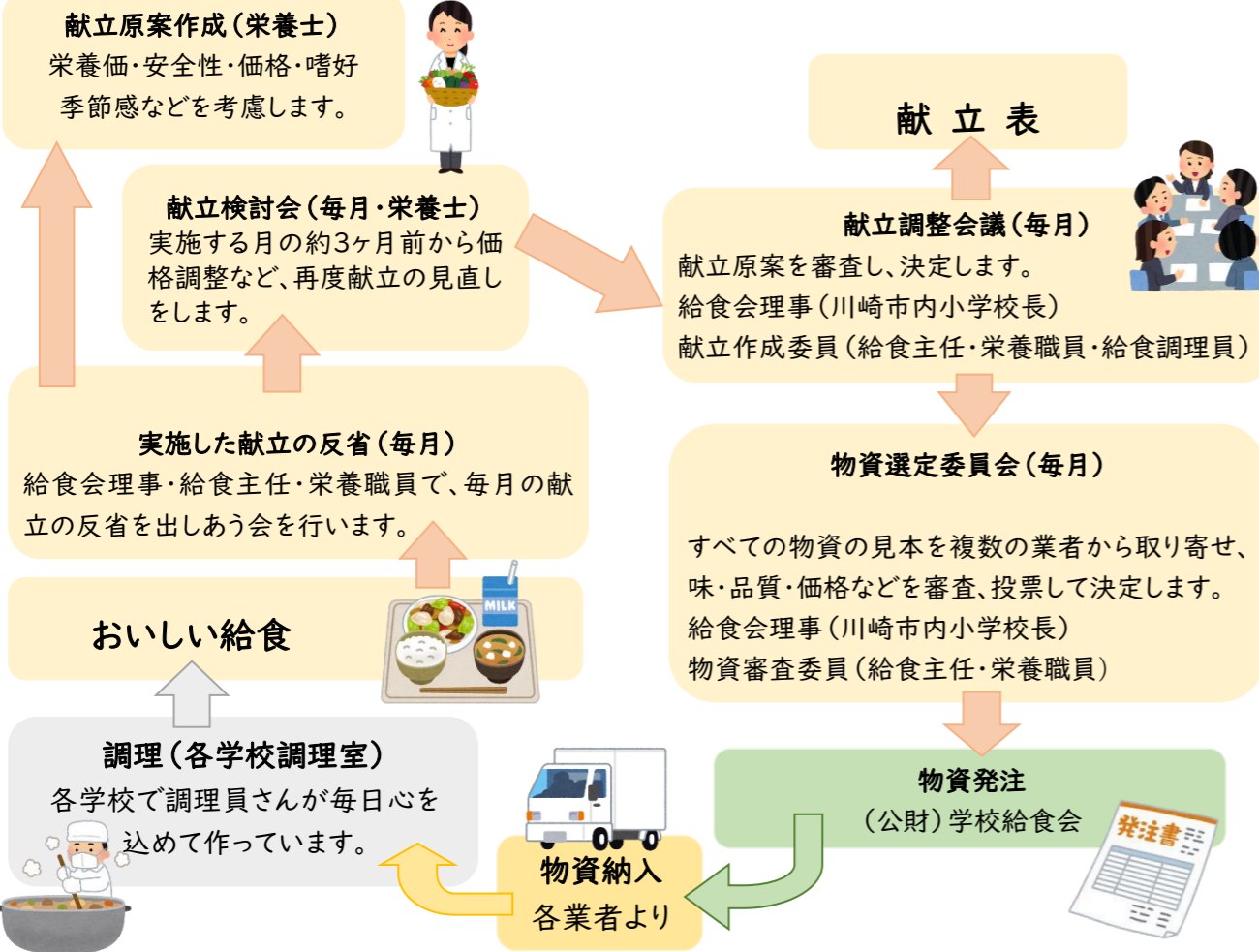
6月の献立変更について

給食室内の揚げ物用回転釜の調子が悪く、仕上がりに影響が出てしまい提供困難になることが予想されるため、6月17日(水)「さんまの梅かば焼き」を揚げ物から焼き物に変更させていただきます。



給食ができるまで

給食が出来上がるまでには、物資を調達してくれる学校給食会や物資を届けてくれる業者さん、調理員さん等様々な方々の協力があって成り立っています。



給食レシピ紹介

川崎市では、給食において人気な献立などをホームページに掲載しています。また、作り方の動画も掲載してあります。給食で「美味しかった!」という献立がありましたら、ぜひホームページを調べてみてください。今回は、カレーの副菜として定番の「きゅうりの中華づけ」のレシピを紹介します。

【材料(中学年の量で8人分)】

- ・きゅうり 270g(3本)
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1と2/3
- ・白いりごま 大さじ1と1/3
- ・ごま油 小さじ1
- ・ラー油 少々

【作り方】

- ① きゅうりは軽くたたいて乱切りにしてポリ袋に入れる。
- ② 耐熱容器に調味料を入れ、砂糖を溶かすように混ぜる。ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- ③ 1のポリ袋に、たれが熱いうちに入れて漬け込む。

※たれを鍋に入れて加熱し、きゅうりを入れて炒めても同様においしく作ることができます。

6月の献立から

6月の給食目標 よくかんで食べる大切さを知ろう

「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。切り干し大根や茎わかめなど、自然とかむ回数が増える食材を献立に組み込んでいます。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。「ひ・み・こ・の・は・が・い(い)・ぜ」と覚えましょう。



- ひ 「肥満予防」十分に食べたということが脳に伝わり肥満を防ぐことができます。
- み 「味覚の発達」素材の味がよくわかるようになり味覚の発達に繋がります。
- こ 「言葉の発音はっきり」顎が発達し、歯が正しく生えそろいかみ合わせもよくなります。自然と正しい口の開き方ができ、よい発音ができるようになります。
- の 「脳の発達」脳への血流が増え、集中力アップや認知症予防に繋がります。
- は 「歯の病気予防」だ液がたくさん出ることによって虫歯や歯周病を防ぎます。
- が 「ガン予防」だ液に含まれる酵素が発がん物質を抑える働きをします。
- い 「胃腸の働きを助ける」食べ物を細かくすることで消化を助け、胃腸への負担を減らします。
- ぜ 「全身の体力向上と全力投球」歯並びと運動能力は連動していることがわかっています。

弥生時代の食事は、かむ回数が現代の食事の6倍だったそうです。現在では、1口で30回かむことが推奨されています。ぜひ、1口で何回かんでいるのか数えてみてください。

歯と口の健康週間の行事食

4日(木) 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

「歯と口の健康週間」は毎年6月4日(木)～10日(水)に設定されている、歯や口の健康について考えるための取り組みです。以前は「虫歯予防デー」と呼ばれていました。虫歯を予防したり、歯みがきの習慣を身につけたりするために、日本歯科医師会などが中心となって実施しています。また、よくかんで食べる大切さをすることも目的の一つとされています。4日(木)の献立には、精米よりもプチプチとした食感のある発芽米を混ぜ込んで使用しています。また、主菜にはごぼう、汁物には刻みかんぴょうなどのかみ応えのある食材を取り入れています。