



6月 給食だより

6月は梅雨入りとともに気温・湿度が高くなります。ジメッとして過ごしにくい日々が続きますが、手洗い・うがいなど身近な衛生に気を付けつつ、栄養・運動・休養(睡眠)をしっかりとって体調管理に気を付けながら学校生活を送りましょう。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

 むし歯を予防する	 肥満を予防する	 あごの発育を助ける	 味覚の発達をうながす	 栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳	ヨーグルト	チーズ	大豆製品
小魚	小松菜	ひじき	ごま



だ液(唾液)の働き

だ液には嚥んだり、飲み込んだり食べやすくするだけでなく、口を通して外部から入ってくるバイキンなどから、体を守るための免疫機能という重要な働きもあります。そして、だ液を作るためには水分が欠かせません。この時期は汗をかくのでこまめな水分補給がおすすめです。

ひと口3回を意識してよくかんで食べましょう



ブルーベリー

くだものはなし

今回は初夏～夏にかけて旬のブルーベリーを紹介します。ブルーベリーは「アントシアニン」が豊富で、目の疲れをとる効果や視野を広くする効果が期待できます。また、ビタミンの中でもビタミンEが多く血液の流れを促すなどの抗酸化作用もあります。老化防止や、がん予防にも効くといわれています。立川市でも栽培されていて、直売所などにも並びます。

■白っぽい粉は鮮度の証！

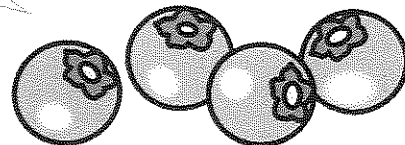
新鮮な粒の表面にはブルーム(白い粉)がついています。これは雨などの水分や病気から身を守り、新鮮さを保つ働きがあります。ブルームは食べても体には害はないので安心して食べられます。

■ブルーベリーの選び方

1. 果皮にハリがあり大粒なもの
2. 色が濃く鮮やかな青紫色のもの
3. ブルームのついているもの

■保存方法

タッパーのような密閉容器に入れて、野菜室へ保存すると2～3日間保管ができます。食べきれない場合はジャムなどにするか、よく洗い水気を切って冷凍保存をおすすめします。



学校図書館とコラボ給食

6月27日 じゃがいもにつけ



学校図書館支援員さんが、低学年に読み聞かせをしてくれます。お楽しみに！



「じゃがいもポテトくん」
長谷川義史

八百屋さんで売っているじゃがいもくんたちは、みんな北の国から来た家族です。店先で、仲良く並んでいますが、次々といろいろなうちに買われていって、離れはなれになってしまいました。そして、ある日の幼稚園でのお昼の時間。子供たちがお弁当箱を開けたとたん...

～ たこめし ～

材料 (4人分)

- 米 2合
- 水 適量
- ゆでたこ 120g
- にんじん 50g
- みりん 大さじ1.5
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- しょうが 10g(1かけ)

Let's cook!

おうちでつくろう！給食レシピ



- ① 米は洗って30分浸水し、ざるに上げて水気をきる。
- ② たこは、一口大ぶつ切り、にんじん、しょうがは千切りにする。
- ③ 炊飯器に米、調味料をすべて入れ2合の×モリまで水を注ぎ、たこ、にんじんをのせて炊く。
- ④ 炊き上がったらしょうがを加え、軽く混ぜてできあがり。

★ 6月の田植えの時期に関西ではたこを食べる風習があります。なぜたこのかという、稲の根がたこの足に見えることから四方八方にしっかり根付くようにと祈りがこめられているそうです。