

6月

給食たより



令和7年5月30日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎晶子
栄養教諭

2023年の日本人の平均寿命は、女性が87.14歳、男性が81.09歳で、どちらも3年ぶりに前年を上回りました。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、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。これからは、病気にかかることなく元気に生活することができる期間である「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

今月は「食育月間」。平成17年6月に「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ってから今年で20年となります。当時とは違う、食をめぐる新たな問題を解決していくため、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？◆◆



旬の食材を使う



親子で料理をする



家族で食卓を囲む時間をつくる



食塩や脂肪の多い食べ物を控える



産地や食品表示を確認する

家庭数配布

6月4日～10日は

【卑弥呼の時代】
(弥生時代)

3990回

51分

1 食 の 咀嚼回数
1 食 の 食事時間

1302 kcal 1 食 の エネルギー 2025 kcal



【現代】

620回

11分



普段、一口でどのくらいかんでいるでしょうか。
よくかむと、食べ物の味が分かるだけではなく、虫歯を予防する、食べすぎを防ぐ、脳の働きを高める、あごの発達を助ける、栄養の吸収が良くなるなど、良いことばかり。給食でも、大豆などの豆類、じゃこ、根菜など噛み応えのある食材を意識して入れるようにしています。80歳まで20本の健康な歯を保つために、食事のときはしっかり噛むこと、歯磨きをすることを心掛けたいですね。

6月の給食紹介

- ◆11日(水)：入梅献立
→あじさいゼリーポンチを出します。
- ◆16日(月)・17日(火)：
郷土料理「沖縄県」
→沖縄料理がたくさんあるので、2日間にわたって提供します。
- ◆19日(木)：世界の料理「カナダ」
→C7サミットに合わせてカナダ料理を紹介します。
- ◆23日(月)・25日(水)・27日(金)：
Bookメニュー
→読書週間に合わせて、絵本や本にちなんだ料理を提供します。今月は「注文の多い料理店」、「こまたさんのスパゲティ」、「カレーはあとのおたのしみ」です。

今月の給食レシピ

米粉のブルーベリーマフィン



【材料】(小カップ5個分)

米粉 50g / さとう 15g / ベーキングパウダー 2.5g / 豆乳 50g / 油 10g / レモン汁 2.5g / ブルーベリー 25g

【作り方】

- ① 米粉とベーキングパウダー以外の材料をよく混ぜる。
- ② 米粉、ベーキングパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
- ③ 型に流し、180℃で20～25分焼く。

米粉の甘みともっちり感のあるマフィンです。