



梅雨の季節になりました。食中毒予防を意識しながら、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。6月は食育月間で、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食生活の大切さをあらためて考えてみましょう。

～ 6月は食育月間です ～

食育は、生きるうえの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。おいしく楽しく食べて、子どものころから、正しい食習慣を身に付けていきましょう。

学校の食育の6つの視点

**食事の重要性を知る**

生きるうえで欠かせない食の大かさを知る。自分が調理し、食事の準備をすることができる。

**心身の健康を育む**

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

**食品を選択する力をつける**

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選ぶことができる。

**感謝の心でいただく**

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

**社会性を養う**

協力して準備をしたり、マナーをよく考えたりすることは、相手思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

**食文化を未来に伝える**

季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口は食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり話をしたり、大切な役割があります。よくかんで食べることは体にとって次のような、いいことがあります。かむことを意識して、食べるようにしましょう。

歯並びや発声がよくなる!  
記憶力を高める!  
食べ過ぎを防ぐ!  
消化・吸収をよくする!

6月22日 たこぺったん

たこぺったんは、大田区の給食で食べられているメニューです。給食でたこ焼きが食べたいというリクエストから考えられたそうです。たこ焼きの生地たこや大豆、コーンを加え、平らにして、かき揚げのように揚げて、ソースをかけます。

給食レシピをぜひご家庭でも

**< 鮭の和風ソースかけ >** 魚料理の中で、人気のレシピです

【材料】 (4人分)

|                |     |        |     |
|----------------|-----|--------|-----|
| ・ 鮭切り身         | 4切れ | ◇ さとう  | 5g  |
| ・ 酒            | 6g  | ◇ しょうゆ | 10g |
|                |     | ◇ 塩    | 少々  |
| ◇ 油            | 4g  | ◇ からし  | 少々  |
| ◇ 酢            | 12g | ◇ 水    | 20g |
| ◇ たまねぎ (すりおろす) | 60g |        |     |

**< 作り方 >**

- ① 鮭に酒で下味をつける。
- ② ◇の調味料を合わせて加熱する。
- ③ 鮭をフライパンやオーブンで焼く。
- ④ 焼けた③に②をかける。

グリンピースのさやむき

5月19日に1年生がグリンピースのさやむきをしました。しっかり観察をしながらむきました。給食の時間は「苦手だったけど食べられたよ。」「おいしいね。」という声が聞こえてきました。

8kgのグリンピースがとどきました。

観察をしながら、たくさんのさやをむいて、グリンピースをとりだしました。

全校分のグリンピースを、時間内にすべてむきました。

おいしいグリンピースごはんができました!

6月1日 おはなし給食

5月25日～6月5日はあじさい読書週間です。給食でも、おはなしにちなんだメニューを提供します。

「けんかのきもち」より あげぎょうざ  
 受 柴田 髪子 絵 伊藤 秀勇

主人公のたいは、友達のかたとけんかをして負けました。仲直りの前に食べたのは、みんなで作ったぎょうざ20個! 給食では1人1個ですが、大きなあげぎょうざを作ります。