

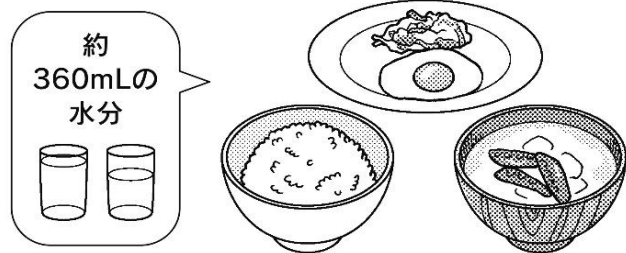
給食たより

令和8年 5月 29日(金)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長職務代理者
副校長 川村 健輔
栄養士 北原 香

梅雨の季節がやってきて、雨が降ったり、晴れたりと天気コロコロと変わりやすい時期ですね。気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒の予防のためにもしっかりと手を洗いましょう。また、頑張った運動会のあとで疲れが出やすい時期です。水分補給をしながらよくかんで食べて栄養をとりましょう。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

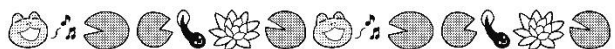
歯は食べ物をしっかりと噛むためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。給食では、ごぼうやカリカリに焼いた油揚げなど、よくかんで食べるものを献立に入れています。



6月15日～19日は「読書週間」です

玉堤小学校では、年3回ある読書週間に、図書室にある本から考えた献立を作ります。図書室でも給食に出てくる本の紹介をしてくれしますので、ぜひ図書室でも探してみてください。

1学期は、「不思議駄菓子屋銭天堂⑨『底なしイ〜カ』」、「ルルとららのキラキラゼリー」から作ります。



底なしイ〜カは、食べると胃袋の中にイカが住みつき、いくらでも食べられるようになる駄菓子です。

ルルとららのキラキラゼリーは、女の子のルルとららが色々なゼリーづくりに挑戦します。



6月の給食

- 5日(金)…6月6日は梅の日です。カリカリの梅干しとわかめをいれた「梅わかごはん」を作ります。
- 10日(水)…群馬県の郷土料理「おきりこみ」をつくります。太めの麺が入っている汁物で、給食ではほうとう麺を使用します。サラダには、群馬県が生産量日本一のこんにゃくを入れます。
- 11日(木)…暦の上では、6月11日は梅雨の季節にはいる入梅の日です。この時期に旬をむかえるイワシは入梅イワシとよばれ、脂がのっていておいしいといわれています。この日はイワシを揚げて「かば焼き丼」にします。
- 16日(火)…「不思議駄菓子屋銭天堂⑨『底なしイ〜カ』」から、イカのチリソースを作ります。底なしイ〜カはよくかんで食べることが大切です。
- 17日(水)…「ルルとららのキラキラゼリー」に載っているゼリーカクテルを作ります。
- 19日(金)…サッカーワールドカップが始まります。日本の対戦相手チュニジアの料理を作ります。「ブリック」はじゃがいもとツナを春巻きの皮で包んで揚げたもの、「シオルバ」はスパイスの入ったトマトスープです。
- 23日(火)…6月23日は第二次世界大戦の沖縄戦終戦の日として沖縄慰霊の日です。「ジューシー」とは炊き込みご飯という意味です。
- 30日(火)…6月が終われば今年も折り返しです。6月30日に、丸い夏野菜と水無月を食べて邪気を払うと言われています。給食室でも和菓子に挑戦します！

☆旬の食材☆ ピーマン さやいんげん 梅 イワシ メロン 小玉スイカ 等



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心