

給食だより

6月

令和元年6月1日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生



◆ 5月のさまざまな食育体験のご報告 ◆



↑ グリンピースのさやむき



↑ 枝豆のさやむき



↑ 富澤ファームの富澤さん



ミニトマトのおいしい育て方をおしえてくださいました。

5月10日に1年生がグリンピースのさやむき体験、5月28日に枝豆のさやむきを行いました。楽しくみんなで全校分の作業を行い、調理室へ運びました。グリンピースは子どもたちが苦手とする食材の一つですが、食材に興味をもち、苦手だけれど食べてみようと思う気持ちの芽生えるきっかけになったようです。

また、今年は初の試みで2年生はミニトマトの苗の育て方を JA 三鷹市認定農業者・東京都指導農業士の富澤さん（富澤ファーム）より直接ご指導いただきました。当日はとても暑い日でしたが、みんな熱心に農業のプロからの指導を聞いていました。おいしいミニトマトが実るのが今から楽しみです。



◆ 6月の献立について ◆

保健委員会の考えた『よく噛むメニュー』『歯を強くするメニュー』が登場します

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがきましょう。

この健康週間を、より身近に感じてもらうために、今年も保健給食委員会のみなさんに協力してもらい『よく噛むメニュー』『歯を強くするメニュー（＝カルシウムいっぱい）』料理を提案してもらいました。

- 6月4日 アジフライ・かみかみあえ
- 6月6日 ししゃものパリパリ揚げ（ししゃもと大葉の包み揚げ）
- 6月11日 梅じゃこごはん・さくらえびのサラダ
- 6月21日 チョコタフィー（ココアをまぶした豆菓子）

お豆のサラダも
登場しますよ！



カルシウムが多く含まれる食材や、よく噛む食材の入ったメニューが勢ぞろいしました。おうちでも、料理の感想などを聞いてみてくださいね。

② 女子サッカーワールドカップ フランス大会開催に合わせてフランス料理が登場します！

- 6月7日 牛乳・ガーリックトースト（ソフトフランスパン）
・フレンチサラダ・チキントマト煮・おちろくあんずゼリー



③ 入梅の料理 さっぱりとした料理で梅雨の季節を乗り切りましょう！

- 6月11日 牛乳・梅じゃこ飯・鶏肉の唐揚げ・桜えびのサラダ・ぶどうゼリー



④ ～夏越の祓い～ 京都の料理

- 6月28日 牛乳・衣笠井・大根と豚肉の炊いたん・水無月

暑さ厳しい京都には、涼を感じる工夫にあふれた料理がたくさんあります。お山に雪が積もっているように見立てた「衣笠井」。昔は貴重だった氷の形に見立てた「水無月」というお菓子が登場します。





作ってみよう!

◆ 5月の人気メニュー ◆

5月の献立で人気だったレシピを
ご用意しました!
ご家庭でぜひお試しください

【 手作りのり佃煮 】 5人分

ほしのり(焼き海苔の残りの部分で OK です) 10g

水 100cc

砂糖 7.5g

酒 12.5g

みりん 12.5g

しょうゆ 20g

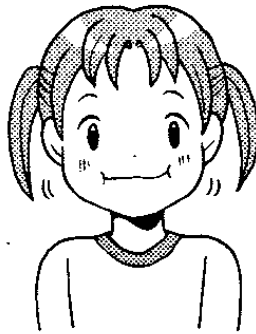
◆ つくりかた ◆

調味料を合わせて煮たてたものに、海苔を加え、煮溶かす。照りが出るまで煮溶かしながら、混ぜます。
むらなく混ぜたら出来上がりです。

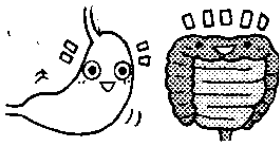


よくかんで食べていますか?

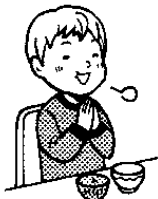
食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



消化・吸収を
助ける



満腹に
なりやすい



むし歯
予防



脳の働きを
活発に



かんでよい効果

魔法の水って?



5月から給食費の口座振替が始まりました。毎月 16 日が振替日です(土日にあたる場合は翌営業日)。

口座への入金準備は前日までにお願いいたします。

