



6月給食だより


令和8年6月
 新宿区立柏木小学校
 校長 竹村 郷
 栄養士 松永有花

かつ せうじゅくもくひょう
6月の給食目標
 しせい た
姿勢よく食べよう





普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。いすの背もたれにもたれかかってお尻が滑り込んでいたり、横向きに座っていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。


ひだりて つか
左手を使わない




ひじをついている



あし く
足を組んでいる




よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されることなく消化がよくなります。しっかりと足の裏を床につけることで、足をぶらつかせることなく、背 **姿勢がいいと → 内臓元気!** もたれにもたれず美しい姿勢を維持することができます。ひじをつかずに、食器を持って食べる意味も同様です。



にち にち どくしょじゅんかん
15日～26日は「読書旬間」です!

柏木小学校の図書室にある本にちなんだメニューが登場します！この期間には、図書室にも掲示されていますので、ぜひ読んでみてください。



16日(火)「スイミー」
 2年生の国語の教科書に載っている作品です。たった1匹になってしまったスイミーが新しい仲間たちと協力してマグロを追い払うところを給食で表現します。

18日(木)「こまったさんのカレーライス」
 ご主人のヤマさんが、突然たくさんのお客さんを連れて帰ってくることになり、こまったさんは大慌て。海の中へ潜ってイカをさばき、作ったいかカレーを給食にアレンジして作ります。

22日(月)「30000このすいか」
 ある日、カラスが「もう食べ頃だね」と話しているのを聞いた3万個のすいかたちは「食べられるなんて御免だ！」と夜中に一斉に畑から逃げ出します。給食でも食べ頃のおいしいスイカが登場します。

26日(金)「とうもろこしちゃんのながいかみ」
 とうもろこしちゃんの長い髪は、踏んでしまうほど長く不便でした。ただ、おいしい野菜のために、切ってはいけないと知ったほかの野菜たちが大奮闘！この日は2年生が皮むきをしたとうもろこしが登場します。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

おすすめ 給食レシピ

よもぎ団子

<材料 4人分>

- 白玉粉 90g
- 小麦粉 30g
- 絹ごし豆腐 55g
- 水(調整) 60g くらい
- よもぎ粉 3g
- 小豆 30g
- さとう 30g

ひとりあたりの栄養価

エネルギー	154kcal	たんぱく質	14.8g
脂質	5.4g	鉄分	1.5g

作り方

- ① 小豆を水で洗い、鍋にたっぷりの水と一緒にに入れて、アクをすくいながら中火で40分くらいゆでる。途中で小豆が水から出ないように、時々水を足す。
- ② 小豆を指で軽く押し、つぶれる状態になったら火を止める。
- ③ 煮汁の量を豆が浸るくらいに減らし、中火で加熱する。さとうを半分加えさっと混ぜたら、もう半分も加えませる。
- ④ 表面がふつふつするくらいの火加減で水分を飛ばし、煮汁がなくなってきたらあんこの完成。
- ⑤ 豆腐を滑らかにつぶし、白玉粉、小麦粉、よもぎ粉を加え、耳たぶくらいのかたさに練る。(かたさは水で調整)
- ⑥ 小さくちぎって丸め、真ん中をくぼませ、沸騰したお湯でゆでる。
- ⑦ 浮いてきたらすくって冷水にとり、冷やす。
- ⑧ お皿に⑦の団子と④のあんこを盛り付けて出来上がり☆

※小豆は、調味料を加えるとそれ以上は柔らかくなりません!
 やわらかくなってから砂糖を加えましょう。