



6月給食だより

令和6年6月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

6月の給食目標：姿勢よく食べよう

普段の食事の姿勢を思い出してみましょう。下の絵のような姿勢で食べていませんか？ほかに、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など、毎日の給食時間の様子から気になる姿勢がみられます。

ひだりて つか
左手を使わない



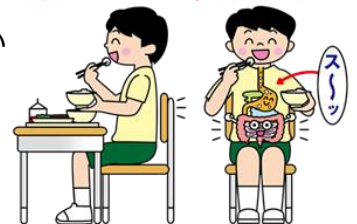
ひじをついている



あし ぐ
足を組んでいる



背中が曲がると、胃も曲がります。飲み込んだ食べ物は、食道を通り、胃に入って消化されます。姿勢が悪いままで食事をする、内臓が活発に働かず、**姿勢がいいと→内臓元気！**食べ物の消化がうまく進みません。いすに深く腰をかけて、足をしっかりと床につけて、背筋を伸ばして食事をしましょう。



6月は「食育月間」です

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子どもたちには、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる

「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

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



まめ そら豆のさやむきをしました！

ねんせい せいかつか がくしゅう きゅうしょく しょう まめ
2年生が生活科の学習で、給食で使用するそら豆のさやむきをしました。
め み さわ こかん つか かんさつ ひとり ほん
目で見て、触って、においをかいで、五感を使って観察しながら1人5本ずつのそら
まめ さいしょ かた い じどう ほん お
豆をむきました。最初は「硬くてむけない～」と言っていた児童も、5本むき終わる
ころにはコツをつかんで上手にむけるようになっていました。



おいしいかき揚げに
なりました！

にち にち どくしょじゅんかん 11日～21日は「読書旬間」です！

かしわぎしょうがっこう としよしつ ほん い か とうじょう きかん
柏木小学校の図書室にある本から以下のメニューが登場します！この期間には、
としよしつ けいじ
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。

13日(木)「うどん屋の たあちゃん」 「くいしんぼ フンガくん」

うどん屋さんの娘 たあちゃんが、謎の
おとこ こ た 男の子「こんた」に食べさせてあげたきつ
ねうどんが 給食 に登場します。

くいしんぼのフンガくんが一生懸命ほ
ったさつまいもを、フンガくんが
食べたがっていた大学いもにします。

20日(木)「しりとりのだいすきなおうさま」

食べるものもしりとりになっていないと気
がすまない王様のために、家来たちが考えた
あの方法。給食ではおいしく食べられるよう
にトマトとトーストを合体してピザトースト
にします。



レシピを教えてください！とよく言われた人気メニュー ☆ポテトいいパンチビーンズ☆

<材料>

- | | |
|-------------|---------------|
| じゃがいも 100g | ★カレー粉 1g |
| 大豆(水煮) 400g | ★チリパウダー 1g |
| 片栗粉 30g | ★ガーリックパウダー 1g |
| 揚げ油 適量 | ★塩 4g |



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらし、ザルにとり、水分をきる。
- ② ★のスパイスを合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱し、160℃～170℃で②のじゃがいもを、こんがりきつね色になるまで揚げる。
- ④ じゃがいもが揚がったら、水煮大豆の水分をきり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑤ 揚がったじゃがいもと大豆を合わせて、スパイスをまぶしてからめたら出来上がり☆