

6月号 きゅうしょくだより

令和4年度
新座市立西堀小学校
6月

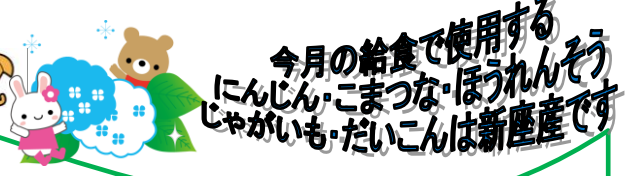


6月4日から6月10日は、 はくち えいせいしゅうかん 歯と口の衛生週間です！

気温と湿度が上がり、体に疲れがたまりやすい時期になります。いつも以上に体調管理に気をつけ、栄養バランスの取れる食事を心がけましょう。また、細菌も繁殖しやすい時期なので、食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生管理もしっかりと行いましょう。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



埼玉県では、毎年6月と11月の食育月間に合わせて、埼玉県の食文化を取り入れる『彩の国ふるさと学校給食月間』を行っています。

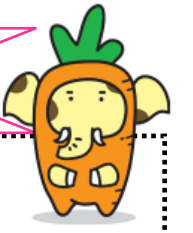
埼玉県の郷土料理や、新座市の特産物を積極的に使用しています。
* 今月の行事こんだて * の欄をお読みください。

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激され、脳の働きも活発になることで、記憶力や集中力が高まります。また脳にある満腹感を感じるところが刺激されると、食べすぎを防止する効果もあります。



※飲み込むように食べる癖のある児童が増えています※ なりうるので非常に危険です※
ご家庭でも普段からよく噛んで食べているか確認をお願いします
本校の給食では、6月3日（金）にかむかむこんだてを実施します。
『いわしのかば焼き丼・かむかむこんにゃくサラダ・白玉ポンチ・ジョア』です。

* * 今月の行事こんだて * *



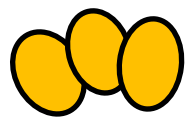


6月1日（水）新座市の名物『にんじんうどん』を使用
（サラダうどん・チーズちくわの二色揚げ・ミニトマト・牛乳）
新座市で作っているにんじんうどんを使用します。
新座市で作られる生産量の多い野菜といえば『にんじん・さといも・ほうれん草』です。にんじんうどんは、新座市町おこしプロジェクトとして平成14年に誕生しました。鮮やかな彩り、ツルツルでこしがある麺、特有のくせもなくにんじんが苦手でも食べやすいです。

6月3日（金）かむかむこんだて
（いわしのかばやき丼・かむかむこんにゃくサラダ・白玉ポンチ・ジョア）
歯の衛生週間にちなんだかむかむこんだてです。
いわしのかば焼き丼は、揚げたいわしに甘いタレをからめています。ごはんと一緒によくかんで食べると一層おいしく食べられます。また、こんにゃくサラダのこんにゃくも、白玉ポンチの白玉もよくかんで食べる食材なので、改めて噛むことの大切さを確認しましょう。

6月17日（金）【さいたま県】日本の味めぐりこんだて
（かてめし・ゼリーフライ・キャベツときゅうりの昆布漬け・
キャロットオレンジゼリー・牛乳）
日本各地域の味めぐり献立では、今回は地元さいたま県の郷土料理を紹介します。
かてめしは、秩父市の郷土料理です。『色々な食材を入れてかさを増す』という語源から、かてめしと呼ばれるようになったと言われています。
ゼリーフライは、行田市のおからを主としたものをパン粉を使わずに素揚げするコロッケです。銭の形からゼニフライ→ゼリーフライとなったと言われています。

たべものクイズ 赤のグループ(たんぱく質)編

- たまごは、体の中で、

①おなかの調子をととのえる
②血や肉となる
③目をよくする
はたらきをします。
- 魚のあぶらは、

①血をきれいにする
②よくねむれる
③ほねをじょうぶにする
はたらきをします。
- 大豆は畑の

①くだもの
②米
③肉
い
と言われています。