

食育 給食だより 第3号

令和8年5月29日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養士 金子直子

新年度が始まり、早くも2カ月が過ぎようとしています。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養で元気な体を作り、暑い夏に備えましょう。

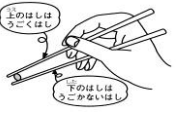
6月は、食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎月1日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となりました。学校では、毎日の給食を基本として、食べ物についての知識やバランスのよい食べ方などを、子供たちが学べる機会をつくっています。



～御家庭でも、食育に取り組んでみませんか？～

●家族みんなで食卓を囲みましょう
みんなで食事のあいさつをしましょう。箸の持ち方や食器の扱いなど正しいマナーを身に付けるよい機会です。



●朝ごはんを必ず食べましょう
第4次食育推進基本計画では、令和7年度までに、朝食を欠食する子供の割合を0%にするという目標が定められました。朝ごはんを食べないと、給食の時間まで、何も口に入りません。元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。

●健全な食生活を習慣付けましょう
脂肪の多い肉類、菓子などを控え、野菜、魚、豆類、海藻類を取り入れるようにしましょう。学校給食でも、これらのことに留意して献立作成を行っています。生活習慣病の予防になります。

●食材に触れる機会をつくりましょう
一緒に食事の買い物に行ったり、食事の準備をしたりすることで、食べ物に興味をもつきっかけができます。目の前の料理の食材を確認することで食事への興味が深まります。

●さまざまな味の体験をさせましょう
小さい頃から様々な味を経験することで、味覚の幅が広がります。嫌いだから食べなくて良いのではなく、お子さんの気持ちも尊重し「一口だけ食べてみよう」「なめてごらん」など声をかけ、食べられたらたくさんほめてあげましょう。そばにいる方が、おいしそうに食べているのを見ることも大切です。ぜひ、おいしそうに食べてみせてあげてください。



歯と口の健康週間について



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中、給食では、噛み応えのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立を実施します。

また、本校では毎月「カミカミデー」を設定し、かむ力の育成を図っています。

子供のころからよくかむ習慣を身に付けることで、歯やあごがしょうぶになるだけでなく、様々な良いことがあります。よくかむことの効果は、「ひみこのはがーぜ」という標語で児童に紹介しています。

- ひ : 肥満防止になる
- み : 味覚が良くなる
- こ : 言葉の発音をはっきりする
- の : 脳の働きを良くする
- は : 歯の病気予防になる
- が : がんの予防になる
- いー : 胃腸が元気になる
- ぜ : 元気になって全力投球できるようになる



家庭でも、よくかむことを意識して食事をとってみてください。以下の食品を食卓に取り入れるのも効果的です。

- ★かみごたえアップ : 玄米、ししゃも、ごぼう など
- ★カルシウム強化 : 牛乳、小魚、ごま、小松菜など

食中毒に注意！

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。

石けんで手を洗う(つけない)、食品は低温で保存(ふやさない)、加熱する(やっつける)の**食中毒予防の3原則**を守り、しっかりと予防しましょう。



～食育月間に、作ってみませんか？～
5月の献立より、家族で一緒に作って楽しい 給食のレシピを紹介します。
 ご家庭で作しやすいよう、一部変更して掲載しています。
 子どもでもお手伝いしやすい工程に★をつけました。

【桃かんてん】

●材料（60mlゼリーカップ 4～5こ分）

水	・・・	100 g
上白糖	・・・	20 g
粉寒天	・・・	1 g
ネクター	・・・	120 g

●作り方

- ①水～粉寒天を混ぜて火にかけ、沸騰させて寒天を煮溶かす。（よく溶かすのがコツです。）
- ★②常温にもどしたネクターを少しずつ加え、寒天液を作る。
- ★③②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

※桃の香りのかわいらしいゼリーです。
 口当たりがよいので ぜひお試しください。
 ネクターがない場合は、普通のジュースで作ることができます。

【白ごまきなこトースト】

●材料（4人分）

食パン	・・・	4 枚
バター	・・・	8 g
上白糖	・・・	3 g
きなこ	・・・	15 g
水	・・・	適宜
白すりごま	・・・	8 g
白ねりごま	・・・	10 g

●作り方

- ①バターは柔らかくしておく。（室温におく）
- ★②A を合わせて混ぜる。水の量で硬さを調整する。
- ★③パンに②をのせ、よくのばす。
- ④オーブントースターで表面がカリッとするまで焼く。

【春キャベツのペペロンチー/スパゲッティ】

●材料（4人分）

スパゲッティ	・・・	300 g
オリーブ油	・・・	適量
ニンニク（スライス）	・・・	1 片
唐辛子（わぎり）	・・・	1/4 本
ベーコン（短冊）	・・・	60 g
鶏肉（角切り）	・・・	80 g
白ワイン or 酒	・・・	小さじ1
玉ねぎ（スライス）	・・・	100 g
塩	・・・	小さじ1/3
こしょう	・・・	少々
濃い口しょうゆ	・・・	小さじ1/3
キャベツ（ざく切り）	・・・	400 g
オリーブ油	・・・	20 g

●作り方

- ★①スパゲッティに塩をいれてゆでる。
ゆで汁は取っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをいれ、にんにく・赤唐辛子を加えて火にかける。
香りが出たら、ベーコン～玉ねぎを入れ炒める。
ワインを加え、塩・胡椒・しょうゆをくわえる。
- ③キャベツを加えて蒸す。
- ④スパゲッティを加えて混ぜる。汁がたりないようなら、ゆで汁で調整する。
オリーブ油を回しかける。

※スープスパゲッティです。
 鶏肉をアサリに替えてもおいしいです。
 ★キャベツは手でちぎると、雰囲気のちがった
 素敵な仕上がりになります。

