

新年度が始まり、早くも2カ月が過ぎました。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

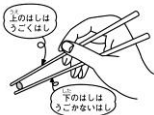
平成17年に「食育基本法」が制定され、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となりました。学校では、毎日の給食を基本として、食べ物についての知識やバランスのよい食べ方などを、子供たちが学べる機会をつくっています。



～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。赤・黄・緑の食品をバランスよく取り入れると、よりよい朝ごはんになります。



●健全な食生活を習慣付けましょう

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。脂肪の多い肉類、菓子などを控え、野菜、魚、豆類、海藻類をすすんで食べ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。



●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。作ってくださる方への感謝の気持ちも育ちます。

●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。



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、毎月8のつく日周辺に「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、「ひみこのはがいでーぜ」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：言葉の発音がはっきりする
- 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



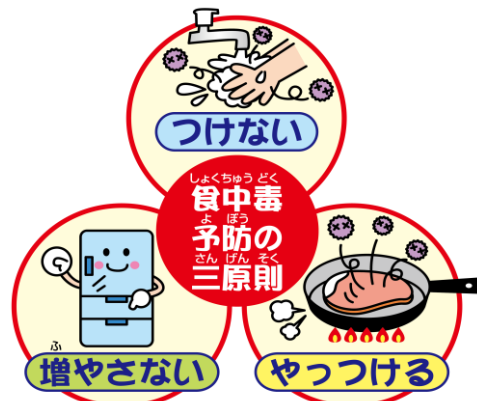
家庭でも、よくかむことを意識して食事をとってみてください。以下の食品を食卓に取り入れるのも効果的です。

- ★かみごたえアップ：玄米、ししやも、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。

抹茶を他の材料に変えてアレンジできます。

【お茶マフィン】

●材料（1人分）

A	米粉	・・・	12.00	g
	コーンスターチ	・・・	3.00	g
	きび砂糖	・・・	5.50	g
	ベーキングパウダー	・・・	0.70	g
B	米サラダ油	・・・	6.00	g
	豆乳	・・・	17.00	g
	抹茶（お湯でといておく）	・・・	0.12	g
	紙皿	・・・	1.00	個

●作り方

- ★①Aの粉類を泡だて器でぐるぐるませる。
 - ★②Bの液体類を合わせて①に入れて、ぐるぐるませる。
 - ★③カップに注ぎ、180℃のオーブンで15分程度焼く。
- ※米粉はだまにならないので、ふるわずにぐるぐると混ぜて大丈夫です。
※抹茶の分量は、好みで加減してください。



ごはんのおともびったり

【魚の江戸甘みそ焼き】

●材料（1人分）

鯖(40g)	・・・	1.00	切
酒	・・・	1.00	g
*しょうが（おろす）	・・・	0.30	g
*にんにく（おろす）	・・・	0.20	g
*三温糖	・・・	2.00	g
*本みりん	・・・	1.00	g
*赤みそ	・・・	2.00	g
（江戸甘みその場合、4g）			
*こいくちしょうゆ	・・・	1.50	g
*万能ねぎ（小口）	・・・	1.00	g

●作り方

- ★①魚に酒を振っておく。
- ★②*の材料を全て混ぜ、魚の表面に塗る。
- ③200℃のオーブンで10分程度焼く。



魚の江戸甘みそ焼き

手作りメロンパン

できたてのおいしさをおうちでも

【手作りメロンパン】

●材料（1人分）

ミルクパン	・・・	1.00	個
*調理用牛乳	・・・	8.00	g
*生クリーム	・・・	5.00	g
*薄力粉	・・・	15.00	g
*ベーキングパウダー	・・・	0.16	g
*上白糖	・・・	7.00	g
*グラニュー糖	・・・	1.20	g
*メロン	・・・	6.00	g

●作り方

- ①メロンは皮をむいてミキサーにかける。
 - ★②*の材料をすべて合わせる。
粉に少しずつ液体を混ぜていくとダマになりにくい。
 - ★③パンに②を塗る。
 - ④210℃のオーブンで8～10分焼く。
- ※ミルクパンは、市販のロールパンで代用できます。パンが小さめの場合は、パン2個に対して上記のメロンパン皮の分量としてください。

家にある野菜で作れます

【昆布サラダ】

●材料（1人分）

にんじん（干切り）	・・・	10.00	g
もやし	・・・	20.00	g
キャベツ（短冊切り）	・・・	25.00	g
塩昆布	・・・	0.80	g
*サラダ油	・・・	1.50	g
*ごま油	・・・	0.50	g
*穀物酢	・・・	2.00	g
*こいくちしょうゆ	・・・	0.80	g
*上白糖	・・・	0.80	g
*塩	・・・	0.15	g
*からし（粉）（湯で溶く）	・・・	0.05	g

●作り方

- ①野菜はゆでて冷却する。
- ★②*の材料をすべて合わせる。
- ★③野菜、塩昆布、ドレッシングを混ぜ合わせる。