

6月の給食だより

令和5年5月31日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこれからは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

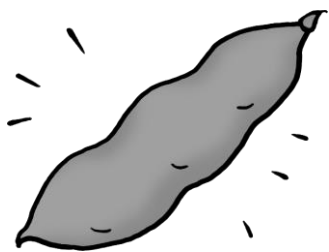
6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことができません。特に子供の時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できるようにすることが「食育」の目標です。

6月4日から歯と口の健康週間が始まります。
歯ごたえのあるものや、歯を丈夫にする食べ物をよくかんで食べるように心がけましょう。
また、お家では食後に必ず歯みがきをしっかりとしましょう。

旬の野菜にふれましょう そらまめ

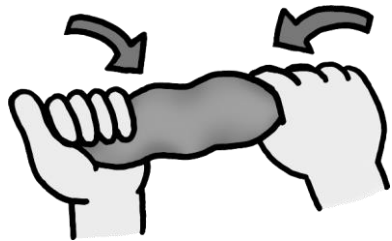
それまめが旬を迎えます。そらまめのさやむきは、子供にも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭でも、旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

さやのむき方



両方のはじを持って、ぞうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるものになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

6月の行事食

1・2・3・4...



5日(月) かみかみ給食 『かみかみごはん』

さきいかを使った混ぜご飯です。さきいかは、よく噛むことでおいしい味わいが広がります。一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。

9日(金) 入梅 『いわしの梅煮』



入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。

梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということなので、梅を使った献立です。

『いわしの梅煮』は、いわしを梅干しと調味料で煮て作ります。

13日(火) 宮城県の郷土料理 『おくずかけ』

数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをだしで煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、具だくさんの汁物です。台東区の姉妹都市である宮城県大崎市でとれたお米「ひとめぼれ」と味わって食べましょう。

15日(木) 長野県の郷土料理 『山賊焼き』



21日(水) 夏至 冬瓜を使った献立 『冬瓜と春雨のスープ』

26日(月) 沖縄県の郷土料理 『ジュシー』『もずくスープ』『てづくりちんすこう』

30日(金) 夏越の祓 京都の料理 『関西風湯葉のすまし汁』

夏越の祓とは、一年の半分にあたる6月30日に、半年の厄を払い、残り半年の無事を願う神事です。神社に大きな茅の輪が据えられ、参拝者はこの輪をくぐって厄除けをします。この日は京都の「湯葉」を使った献立です。

6月の給食目標 「手をきれいにしよう・よくかんで食べよう」

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節です。おなかを壊さないように、学校でも手をきれいに洗って、ハンカチ・ランチョンマットは毎日洗濯したものを持ってきてきましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!