

給食だより



令和5年度 6月号
中央区立佃島小学校
校長 岡部 君夫

だんだんと気温と湿度が上がり、梅雨の時期になってきました。高温多湿の環境では、食中毒と熱中症の危険性が高まります。料理や食事をするときは、手洗いなど衛生面に気をつけましょう。暑いときや汗をかいたときは水分補給や体を休めるなど体調管理に気をつけていきましょう。

毎年6月は食育月間

中央区では、食育月間である6月に、「**共食**」を重点的に実施しています。

共食とは、家族や仲間と食事を共にすることです。

共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。

学校給食での取り組み

東京都産食材を用いた地産地消給食

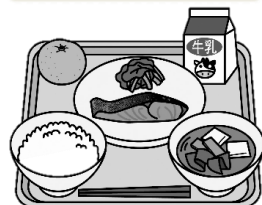


食環境への関心



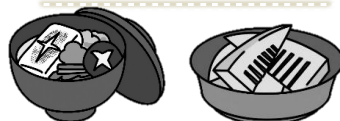
食材の産地を知る

リクエスト給食など



料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

郷土料理や季節の献立



地域や季節に合わせた料理を覚える



中央区のホームページでは共食レシピを紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

中央区のHP



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。
しっかりかんで丈夫な歯にしよう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

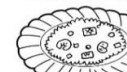
かみかみメニューで歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

【かみかみメニュー】6月2日(金)

「歯と口の健康習慣」の取り組みとして、中央区の小中学校の給食で6/2にかみかみ食材の「**小魚**」を使用します。佃島小学校では「**じゃこごはん**」と「**きびなごの唐揚げ**」を提供します。いつもより意識して、よく噛んであじわって食べましょう。



【季節の献立：あじ】6月14日(水)



旬の魚「あじ」を使用した「**あじの南蛮漬け**」を提供します。あじは「味が良い」ということからそのまま名前になったといわれています。油で揚げて、南蛮漬けにすると骨まで食べやすくなります。

【日本の郷土料理：福岡県】6月19日(月)



福岡県の「**がめ煮**」を提供します。博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集めるの意味）が名前の由来とされています。給食の「がめ煮」には鶏肉・じゃがいも・ごぼう・にんじん・れんこん・こんにやくだけのこ・干し椎茸が入っています。

【食べよう野菜350メニュー】6月21日(水)



中央区で、小学生は1日300g以上の野菜を食べることを目標に、1日1皿60g×5皿の野菜料理を取り入れることを推奨しています。今月は野菜が1皿60gとれるお浸しを提供します。

【地産地消メニュー：あしたば】6月26日(月)



東京都八丈島産の「あしたば」を使用したあしたば蒸しパンを提供します。「あしたば」は「明日葉」と書きます。「今日摘んでも明日には新しい芽が出る」といわれるほど成長が早く、生命力の強い植物です。