

給食だより 6月号



新座市立東野小学校

これから梅雨の時期を迎え、食中毒も多く発生しやすくなります。手洗いをきちんとして、衛生管理に努めましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」を実施して、体調管理には十分注意しましょう。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。「食」は、生きていくうえでの基本であり、健全な食生活を送ることはとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、毎日食べている身近な「食」について、家族で話しあってみましょう。

22日(水)に、3年生がとうもろこしの皮むきをします。新座市野火止地区で生産されたとうもろこしです。旬を感じて、自分たちでむいたものを食べることによって「食」に興味・関心を持ってもらいたいと思います。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

現代の食事では、甘みとのおどろきの良さが好まれる傾向があります。

確かに、やわらかく飲み込みやすい食品は舌触りが良く消化もしやすいという利点がありますが、さらに「かみしめる」「かむことでじっくりと味わう」食材も取り入れることで、十分な口腔機能の発達をうながしたり体の栄養になったりするだけでなく、くつろぎにつながる食べかたに関連付けることができます。

目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一日何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を予防してくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にいいことがたくさんあります。

そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりな牛乳を飲みましょう!

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかむと…

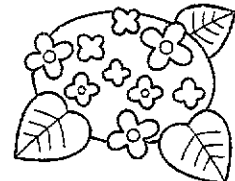
- 虫歯や肥満の予防
- 集中力・記憶力アップ
- あごや歯の発育の助けに

*新鮮な新座の野菜が給食に登場!!

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

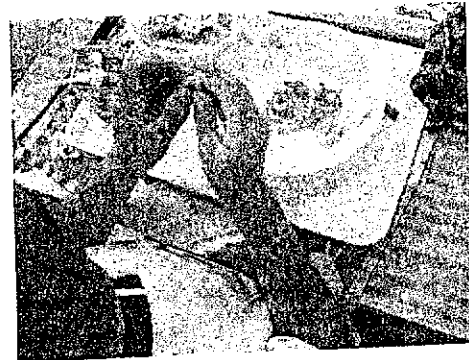
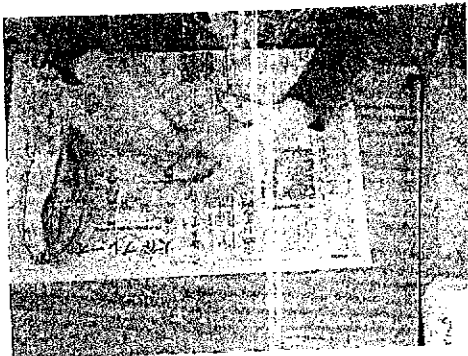
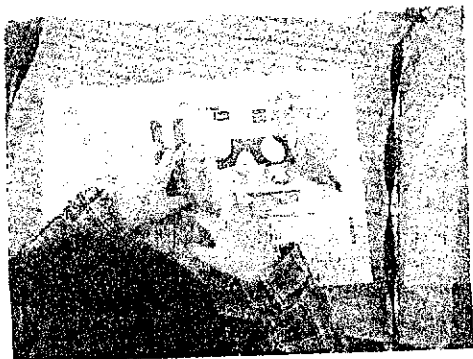
6月は、「たまねぎ」「キャベツ」「ほうれんそう」「なす」「とうもろこし」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・麦・味噌・しょうゆ・パン・麺・生クリーム・こんにゃくなどです。



5月11日(水) 1年生・あおぞらのそらまめむき

4月の読み聞かせで「そらまめさんのベット」の絵本を読んでいただき、そらまめのさやむきを実施しました。初めてさやむきをする児童も多く、意欲的に取り組んでいました。給食で食べた感想でも、「苦手だけど自分でむいたから食べてみた」や「自分でむいたそらまめはおいしかった」と笑顔で教えてくれました。



5月12日(木)に予定していた「グリーンピースのさやむき」は、産地の天候不順のため納品がされず実施できませんでした。

