

親子でお読みください

令和5年度6月号
さいたま市立中島小学校

6月の給食だより



家庭数



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。決して難しいことではなく、家族そろって楽しく食事することも食育につながります。お子さんの健康や成長に重要な役割を果たす「食」ですので、あらためてご家庭の食生活や食の大切さについて考えてみてください。



家庭での「食育」実践度をチェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲みながら、楽しく食べていますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいきますか?	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?
朝ごはん 	みんなで食べるとおいしいね 		地産地消 新鮮でおいしい地域の食材	残れ!? もう少しほしい? ごはん1粒まで 残さず食べよう

さいたま市の食育目標 ～さいたま市5つの『食べる』～



- さ「三食しっかり」食べる：健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校で身につける。
- い「いっしょに楽しく」食べる：家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。
- た「確かな目をもって」食べる：食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる。
- ま「まごころに感謝して」食べる：自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる：地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。



～リクエスト給食について～

「リクエスト給食をやってほしい!」そんな声にこたえて、今年も給食のリクエストを募集しています♪

1階給食室横の調理員さんの紹介写真の下にリクエスト給食ボックスを設置しています!

1階、3階、4階にあるリクエスト給食応募用紙を、リクエスト給食ボックスに入れてください!

今は9月以降の献立を考えていますよ♪リクエスト理由もしっかり書いてほしいです!

リクエスト給食の一部を紹介!

なんと
ドライカレー
全学年で人気です!

野菜チップスサラダ
いつもよりもたくさん野菜が食べられるそうです♪

みそポテト
甘いみそ揚げたポテトがおいしくて、すぐに食べ終わっちゃうそうです!

カレーライス
いろいろな種類のカレーリクエストが届きます!多いのはカツカレーです☆

冷凍みかん
暑い日に食べる冷たい冷凍みかんは格別に美味しいそうです!

キムチチャーハン
6年生から毎週食べたいと言われます☆

揚げパン
いろいろな味のリクエストが届きます!

さくらんぼ
来年も食べたいと、昨年たくさんのリクエストがありました☆



かむことの効用

弥生時代の牟弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかく 味覚の発達	こ ことば 言葉の発音はっきり
ぜ ぜんりよくとうきやう 全力投球		の のう 脳の発達
い いしょうかいちやう 胃腸快調	が がん がん予防	は はぶようき 歯の病気を予防

6月は歯と口の健康月間です☆



<p>★よくかんで食べる</p> <p>よくかむと唾液がたくさん出て、消化を助けるだけでなく、口の中の歯をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。</p> 	<p>★好き嫌いをしないで食べる</p> <p>丈夫な歯を作るためには、カルシウムやたんぱく質、ビタミン類も大切です。栄養バランスを考えて食べましょう。</p> 
<p>★おやつは時間を決めて食べる</p> <p>口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。</p>	<p>★食べたら歯みがき</p> <p>歯や歯の間に付いた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食事」も防ぎます。</p>



No.028

食育クイズ



シュークリームの名前のもとになった野菜は何か？

①キャベツ ②かぶ ③ブロッコリー



こたえは3ページ目です

6月から学校給食食材の産地と、食品の検査結果についてのご報告はホームページでさせていただきます。ホームページをご覧ください。



こた 答え ①キャベツ



シュークリームの「シュー」とはフランス語で「キャベツ」のことをいいます。シュークリームは丸く膨らんで表面にたくさんのひだがついていて、その形がキャベツに似ているからといわれています。

日本では一般的にシュークリームといいますが、これはフランス語のシューに英語のクリームをつけた和製語です。フランス語ではchou à la crème (シュー・ア・ラ・クレーム)、英語ではcream puff (クリーム・パフ)といえます。

フランス
生まれだよ！

