

6月給食だより

2021年6月
高砂小学校

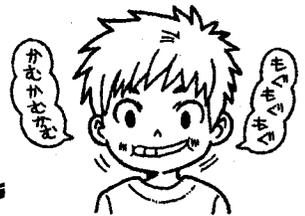


平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みがおこなわれています。高砂小の給食でも、今月は“かみかみ週間” “ふじさわランチ” “食育の日献立” “残食調査（食べのこししらべ）” “オリンピック・パラリンピック関連献立” など、さまざまなイベントがあります！

毎日食べている身近な「食」について、ご家庭でもぜひ話し合ってみてください。

1日～7日【かみかみ(歯の衛生)週間】

歯を丈夫にするカミカミメニューが出てきます！かたやきそば、ししゃもの干物、アーモンド、ごぼうのトースト、大豆など…どれもよ～くかんでね★



17日・22日【ふじさわランチ】

藤沢産のきゅうりやトマトを使った酢豚、藤沢産大豆のきなこトースト、トマトを使ったスープスパゲティ、朝採りとうもろこしと藤沢産づくしの献立です。とうもろこしは2年生が皮むきをします！！

17日【食育の日献立】

本来の食育の日は19日ですが、都合により少し前倒し。ふじさわランチでもありますが、地場野菜たっぷりの地産地消費献立です☆夏野菜の酢豚は以前藤沢の小学生が考えたレシピです！

14日～18日【給食残食調査】

年に3回行う残食調査（食べ残し調べ）の第1回目！クラスごとに残った給食の量をはかります。みんながどのくらい給食を食べているかを調べるために実施しています。

25日・28日・30日【オリパラ献立】

オリンピック・パラリンピックに関連した献立が出ます。オリンピック発祥地のギリシャ料理、今回開催予定地の東京・神奈川に由来する料理、市内で事前キャンプを予定しているエジプト料理。さて、どんな給食なのかお楽しみに♪♪



ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

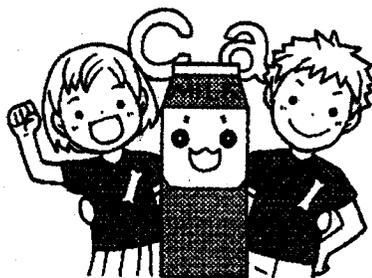


カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



令和3年度 食育講演会 ご案内

「スポーツ栄養の視点からみる食生活の大切さ」

～スポーツも勉強・仕事も成功のカギは『食』にあり！～

講師 特定非営利活動法人湘南栄養指導センター 理事 鈴木佳子氏

日時 2021年(令和3年)6月27日(日) 14:30～16:00

開催方法 ハイブリット開催(Web/対面) 募集人数 Web80名、対面20名

※Web環境の整わない方は、藤沢市保健所の会場で参加可

申込期間 6月7日(月) 午前9時から6月18日(金) 17:00まで

申込方法 ①Web参加の方は藤沢市HP「食育の推進」のページから電子申請

②対面(会場)参加ご希望の方は電話・来所・FAX

問い合わせ 藤沢市役所健康づくり課 電話(50)8430 FAX(50)0668

申込はこちらから！



藤沢市HP 食育の推進

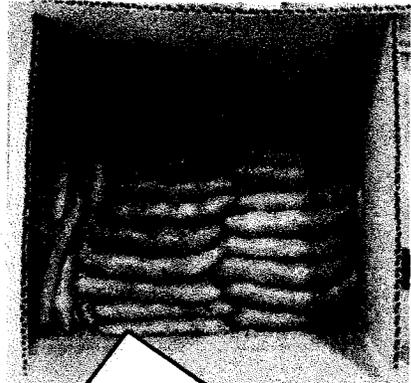
献立表裏面にも
詳細を載せてい
ます！

1年生そら豆さやむき体験!

5月12日、1年生が給食の
そら豆のさやむきを行いました



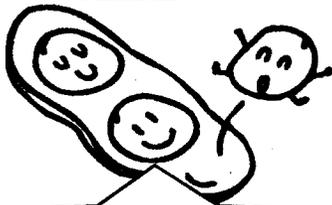
以前はオープンでグループごとにさやむき
していましたが、今回は机の上で一人ずつ
作業。みんな真剣です・・・!



きれいなそら豆! (香川県産)
3年生は不在でしたが、全校分
で49kgありました。



きれいにむけると
うれしいね!



そらまめがどうして「そらまめ」って
いうのか、おぼえているかな?





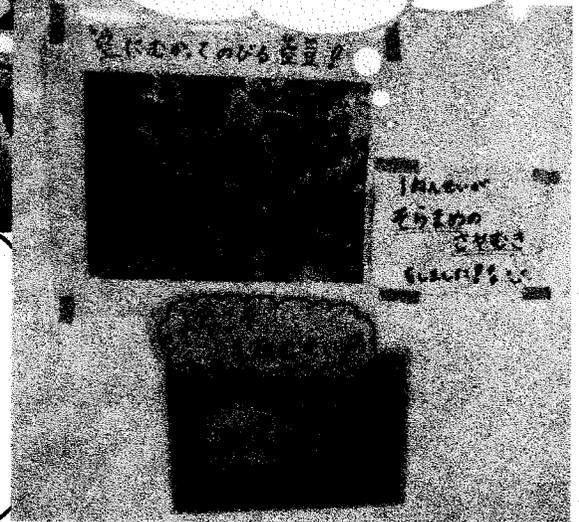
むいたそら豆を山積みしたり、並べて
みたり、形を作ってみたり…★
小さな赤ちゃんそら豆もいたね！



こんなにたくさんありました！1組さんではクラスでむいた
たそら豆の数を数えたところ、906粒もあったそうです！



給食室前の掲示
あのキャラも一年生を歓迎★
今は別のキャラがいますよ～



みんなのおかげでおいしい給食になりました♪
実はそら豆、苦手な子が多いのですが、「好きだから皮ごと食べられるよ！」「初めて食べるけどおいしい」という子もいて嬉しかったです。苦手な子も一口パク！みんないい経験になったかな？♪