

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2021 年6月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



紫陽花が目にあざやかな季節になりました。今年の梅雨入りは遅めでしたが、これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。

食事の手洗い、清潔なハンカチの使用など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

そして、6月は食育月間です。6月4日からは、歯と口の健康週間にあわせて、給食ではよくかんで食べようと、『かみかみメニュー』を出しました。

今月はとくに「よくかむ」ことの大切さと健康とのつながりを給食時間の放送を通して、クラスでもかむことについて意識してもらいました。いつまでも自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、子どもの頃から健康な歯を保ち、しっかり噛む習慣をつけ、歯を大切にしましょう。

6月7月は、ちょっと変わった世界の料理が登場！！

現在もコロナ感染の心配はありますが、オリンピック・パラリンピック開催にちなんだ

「世界の料理」を1年越しで計画していました。今年1月の「給食週間」企画には、『オリパラ開催国の料理』と題し「パステウ」「スコッチブロス」「ラーパーツアイ」が給食に登場したことをおぼえていますか？今回は、藤沢市で事前キャンプを行う予定の3国：エジプト・ポルトガル・エルサルバドルと、オリンピック発祥の国ギリシャの料理が登場します。

あわせて、開催地東京・神奈川の給食でおなじみの料理も！

6月28日(月)ギリシャ

ムサカ



1896年にギリシャの首都アテネで第1回近代オリンピックが開催されました。ムサカは牛肉や羊のひき肉となすやトマトを重ね、ベシメルソースとチーズをかけて焼く料理です。アラビア語の「ムサッカア＝冷たくしたもの」が語源で、もともとは冷たい料理だったようです。今回は給食用にアレンジした暖かいムサカです。

6月29日(火)日本・東京・神奈川

あさりのつくばに・

けんちゃん汁



東京の食材といったら何を思い浮かべるでしょうか？今回は、東京産でよくとれる「あさりの佃煮」を作ります。あじの干物は相模湾名物です。

6月30日(水)エジプト

コシャリ・モロヘイヤとたまごのスープ



コシャリは「混ぜる」という意味で、豆やマカロニを入れたトマトソースにごはんをかけて食べる料理です。給食では、カレー味のごはんや、ひよこ豆・レンズ豆・マカロニを加えたトマトソースをかけていただきます。モロヘイヤはねばりが特徴の食材です。本来はにんにくとたっぷりのモロヘイヤのスープですが、給食では食べやすいようにたまごスープにモロヘイヤを入れました。

歯からのリクエスト！

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



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。



歯や歯の隙間について食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だから食べ」も防ぎます。

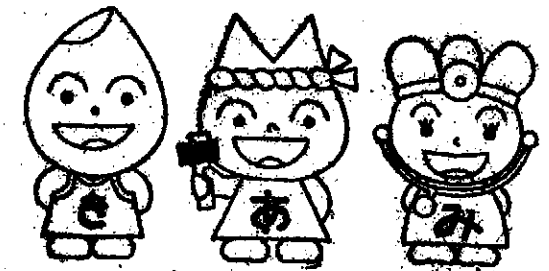


6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

発行：フォーラム 2021.6より

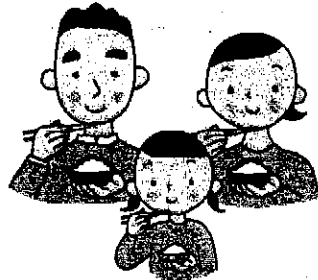
イラスト かまたいくよ



ふじエカ バランス Trio

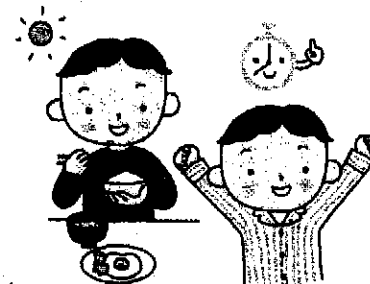
このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



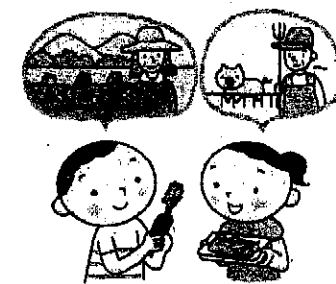
豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



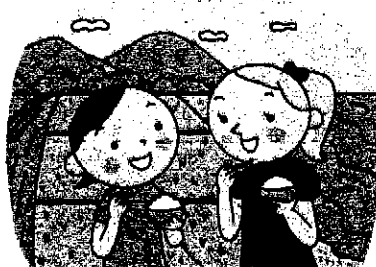
毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、白頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



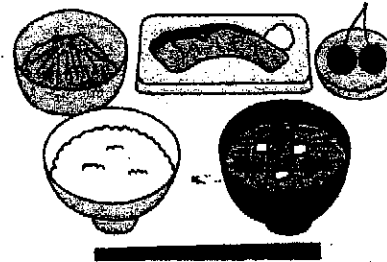
食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

食を通した環境の「環」を大切に!



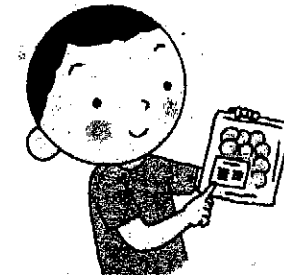
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

【小学校給食の調理補助員 募集中】

藤沢市内の小学校で給食の調理補助のお仕事をしていませんか? 平日週2~3日勤務。夏冬春のお休みは小学校と同じです。詳しくは、学校給食課(0466-50-8247)までお問い合わせを!