

給食だより



大庭小学校 2026. 6

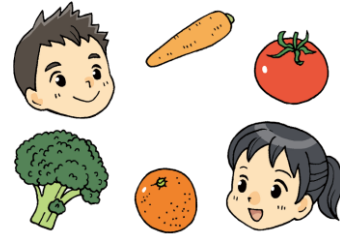
紫陽花のきれいな季節になりました。梅雨入りも間近となり、これからは気温と湿度の高くなる日が増えてきます。まだ暑さに慣れずに体調を崩しやすい時期です。また、衛生面でも気をつけないと、食中毒が発生しやすくなりますから、注意が必要です。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身のまわりの衛生にも十分気をつけてすごしましょう！

6月は『食育月間』！！『食育』って何だろう？

「食育」とは、食べものや食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育てることです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

学校の給食は、この「食育」としての役割を担うとても大切なものです。



食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

こども食育だより

食中毒に気をつけよう

食中毒は、食べものによってお腹をくだしたり、お腹が痛くなったり、熱がでたり、気持ち悪くなってしまうたりする症状のことです。これらは手についた菌やウイルスが食べものにくっついて、体の中に入ってしまうことで起こります。

これからうゆになり、雨がふってじめじめする日がふえてくると、菌やウイルスたちがふえやすくなります。食中毒にならないためには、ごはんを食べる前に、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。手を洗った後は、きれいなハンカチでふくことも大切です。



窒息を防いで安全に食べよう

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

1年生 そらまめのさやむき体験



5月15日（金）1年生が、給食で使用するそらまめのさやむき体験を行いました。大庭小学校全員分でなんと、おおよそ30kg！たくさんのそらまめに大興奮！みんなで一生懸命むいてくれました。

そらまめの写真を見ながら、「そらまめ」という名前の由来や、旬の時期についても学びました。さやむきでは、そらまめの色や形に注目し、手触りや香りを感じたり、小さな赤ちゃんそらまめを見つけたりと、いろいろな体験をしていました。

1年生がむいてくれたそらまめは、給食室で洗い、ゆでてその日の給食に出しました。普段あまり食べることのないそらまめですが、他の学年の子どもたちも「1年生がむいてくれたから食べてみたよ！」と声をかけてくれました。



▲ 今回は香川県産のそらまめを使いました。とてもきれいで、立派な大きさのそらまめが届きました。

▲ 1年生2クラス合わせて、こんなにたくさんのそらまめをむいてくれました！



ジャンバラヤ（4人分）

〈材料〉

★	精白米	2カップ
	パプリカ(粉末)	小さじ1/2
	水分	2合分
	サラダ油	小さじ1
	にんにく	少々
	セロリ	15g
	ベーコン	25g
	ウインナー	100g
	白ワイン	小さじ1
	たまねぎ	80g
	ホールトマト缶	50g
	塩	小さじ1/2
	チリパウダー	小さじ1/2
	こしょう	少々
	トマトケチャップ	大さじ2
	ピーマン	30g

〈作り方〉

- ① 米はパプリカ(粉末)と水を加えて炊いておく。
- ② にんにく・たまねぎ・・・みじん切り
セロリ・・・薄い小口切り
ベーコン・・・短冊切り
ウインナー・・・1cm輪切り
ピーマン・・・小さめの角切り
- ③ 油でにんにく・セロリ・ベーコンを炒め、たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ウインナー・ホールトマトを加え、炒める。
- ⑤ さらに調味料とピーマンを加えて炒め、具をつくる。
- ⑥ 炊き上がったごはん具を混ぜて器によそう。

ジャンバラヤは、アメリカの南にあるルイジアナ州で生まれた料理です。スパイシーな炊き込みごはんです！



1人あたり	
エネルギー	344 kcal
脂肪	8.3 g
塩分	1.2 g