

# 6月給食だより



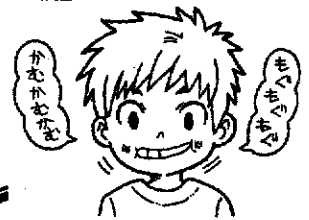
2019年6月  
高砂小学校



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” “食残食調査（食べのこししらべ）” など、さまざまなイベントがあります！6月19日には「食育の日こんだて」も実施予定です。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。

## 3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、切り干し大根、アーモンド、雑穀ごはんにししゃもの干物、ごぼうのトースト…どれもよ～くかんでね★



## 18日【ふじさわランチ】

藤沢産のんにくを使ったトースト、トマトを使ったスープスパゲッティ、朝採りとうもろこしの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！！

## 19日【食育の日】

地場野菜たっぷりの地産地消献立☆  
夏野菜の酢豚は以前藤沢の小学生が考えたレシピです！藤沢産のきゅうりやトマトが入ります♪わかめスープにも地場産の青菜が入る予定です！

## 24日～28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！給食委員さんにお手伝いしてもらい、クラスごとに残った給食の量をはかります。“ちょっぴり苦手”も残さず食べられるかな？



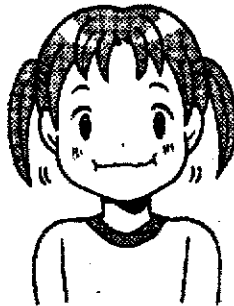
## もったいないをなくそう！給食のゴミのゆくえ～4年生～

少し前になりますが、4月22日、社会でごみの勉強をしている4年生に「給食のゴミのゆくえ」の授業を行いました。当日の給食の残りを見せると、みんな「え～！」という反応。給食の生ゴミがリサイクルされること、そのリサイクルにはお金がかかっていること、世界には食べものが不足している人がたくさんいること、日本は多くの食品を輸入しながらも、捨てられる食品も非常に多くあること…。最後にまとめとして、食べものを残すと「お金」「栄養」「(つくる人々の)労力」「(食べ物の)命」の「4つのもったいない」があるというお話をしました。子どもたちからの意見や質問もたくさんあり、それぞれの心で多くのことを感じてくれていたようです。

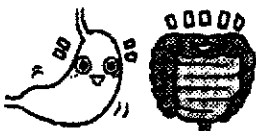
翌日から、「太田先生の話聞いたから残さず食べたよ！」といううれしい声も聞かれました☆ゴミの話からではありますが、“捨てる”ことの意味や食べものの大切さなど、少しでも子どもたち自身が考えられるきっかけになればいいなと思います。

## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



消化・吸収を  
助ける



満腹に  
なりやすい



むし歯  
予防



脳の働きを  
活発に



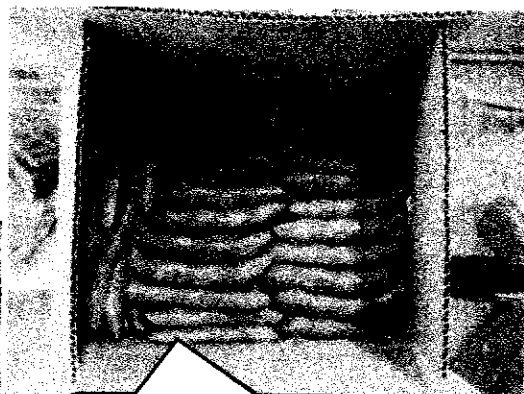
## 魔法の水って？



かんでよい効果

# 1年生そら豆さやむき体験!

5月15日、1年生が給食の  
そら豆のさやむきを行いました



きれいなそら豆!  
6年生は不在でしたが、全校分  
で44kg ありました。

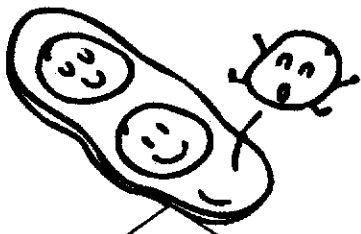
「やったことある!」という子は半分  
位。見たことない! 食べたことない!  
という子も合わせて半分位いました。  
みんな上手にできるかな??



きれいにむけると  
うれしいね!



みんな真剣!  
どんどん作業も早く  
なっています。  
さすが!



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？



きれいにむきあがりました！おかげでみんなおいしく  
 食べられました♪ 給食時間、1年生の教室からは「においが苦手…」  
 という声もありましたが、「皮ごと食べられるよ！」という通な子も！  
 みんないい経験になったかな？どうもありがとう♪

保健所にて 食育講演会があります。  
 ぜひご参加ください！



### 令和元年度 食育講演会 ご案内



未来につなぐ 暮らしの中の食育 ～生涯健康！ふじさわ食育プランを踏まえて～

講師 ヘルスサポート研究会カナン代表 管理栄養士・健康教育コンサルタント 新出真理氏

日時 6月10日(月) 14～16時

場所 藤沢市保健所 3階 大会議室

申込 5月29日(水) 午前9時から

申込・問い合わせ 藤沢市保健所健康増進課 電話(50)8430 ☆保育あり 1歳6ヶ月～未就学児

FAX(28)2121

先着10名 締切 6月3日(月)

日々の暮らしの中で、ご自身やご家族、身近な方が  
 今日から実践できる食生活のポイントについて学べます。

