

# 6月給食だより

令和6年5月31日  
 杉並区立三谷小学校  
 校長 入倉勝  
 栄養士 石井 明美

6月は食育月間です。日々の「食べること」について、あらためて考えてみましょう！

## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



### 食べるときに注意が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



## 6月の給食紹介



### ◆ 1日(土) あじさいゼリー ◆

6月の土曜授業日は、給食があります。子どもたちが大好きなカレーライスと、季節感のあるあじさいゼリーを作ります。あじさいゼリーは、カルピスを使った白いゼリーの上に、細かく切ったグレープゼリーをのせます。



### ◆ 4日(火) キムタクごはん ◆

キムタクごはんは、長野県の塩尻市の給食として、有名になったメニューです。三谷小の給食でも定番のメニューで、キムチとたくあんを使ったごはんです。5日から、6年生は移動教室で長野方面へ行くので、給食でも長野の気分を楽しんでもらえたらと思います♪



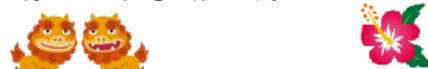
### ◆ 11日(火) 入梅献立 ◆

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期に、千葉県銚子の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼びます。1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。また、この季節は梅の実が熟す時です。梅には殺菌作用や疲労回復効果があります。給食では、「いわしごはん」とジメジメした季節にピッタリの「梅おなかあえ」を作ります。



### ◆ 24日(月) 沖縄県の郷土料理 ◆

23日は、沖縄県の「慰霊の日」です。沖縄の戦没者の霊を慰め平和を祈る日として、沖縄県が制定しました。慰霊の日に合わせて、給食でも沖縄にゆかりのある献立にしました。シシजूシーは沖縄風混ぜごはん、イナムドゥチは沖縄のみそ汁で、甘い白みそ仕立てにします。ゴーヤや黒糖など、沖縄を代表する食材も使う予定です。



### ◆ 東京産の食材 ◆

6月は、都内でとれた新鮮な東京野菜をたくさん使う予定です。大根・キャベツ・きゅうりは、杉並区のおとなりの練馬区の五十嵐農園で作られたものです。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



5月10日に、給食に使うグリーンピースのさやむきを1年生が行いました。(ホームページの学校日記をご覧ください!)どの児童も生き生きと取り組み、中には、給食の時間に苦手だけど食べられたよ、おいしかったよと教えてくれる児童もいました。食材にふれること、調理のお手伝いをする事は「食」への興味・関心・食べる意欲を高めるよいきっかけとなります。1年生は、6月にもそらまめのさやむきを予定しています。ご家庭と学校の毎日の食事で「食育」を実践していきましょう!

