

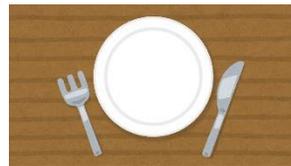
給食だより6月

令和4年 5月 30日
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士 杉本 千香子

食育月間～STOP! こ食～

6月は食育月間です。「食べることは生きること」というように、生涯にわたって心身共に健康で豊かな人間性を育むためには、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。できることから始めてみませんか？

STOP! 5つの「こ食」



- 「**孤食**」 ひとりで食べること。
- 「**個食**」 同じ食卓を囲んでいても、各々好きなものを食べること。
- 「**固食**」 自分の好きなもの、固定のものだけを食べること。
- 「**小食**」 食べる量が少ないこと。
- 「**粉食**」 パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べること。

よくかんで食べていますか？



6月4日は虫歯予防デーです。健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、歯磨きをすること、好き嫌いせずまんべんなく食べることが大切です。特に歯を作るカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

6月3日の給食はカルシウムたっぷり&かみごたえのあるメニューになっています。

- カルシウムの多い食品 : 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、青菜、海藻、小魚
- ビタミンDの多い食品 : 魚介類（鮭・さんま等）、干しいたけ、きくらげ

6月も清瀬産の野菜を使っています



清瀬市にはたくさんの畑があります。三小でも地元の農家さんに野菜や果物を届けていただいています。6月は松村農家さん（5月号で紹介）から大根、岩田農家さんからきゅうりとピーマンとじゃがいもが届きます。今回は岩田さんの畑に行き、畑の様子を見せてもらいました。



岩田さん

花のつぼみが膨らんでいました。花が咲き終わると、実（ピーマン）がなります。



野菜を育てるうえで1番大変なことは、予定通りに進まないことです。今年は暑い日が続いたと思ったら急に寒くなったりと、不安定な天気が多いため、収穫を予定していた日にまだ野菜が育っておらず収穫を遅らせたりしています。

6月の献立紹介

6月11日は入梅の日

10日 入梅献立



6月11日は入梅と言って、暦の上では梅雨入りです。6月～7月にかけての梅雨の時期に水揚げされるイワシを「入梅いわし」と言います。1年のうち一番脂がのっておいしいです。給食では【いわしのかば焼き】を作ります。



6月23日は沖縄慰霊の日

24日 沖縄県の郷土料理

6月23日は沖縄慰霊の日です。そこで、給食では翌日の24日に沖縄県の郷土料理を作ります。【ジューシー】は豚肉を使った炊き込みご飯です。また、果物は石垣島の【ティーダパイ】です。ティーダとは、沖縄の方言で「太陽」という意味です。沖縄の太陽を浴びて甘味がとても強いパイナップルです。

