

6月給食だより

令和7年度6月号
清瀬市立清瀬第四小学校

6月は食育月間です！

毎年6月は、国民の食生活に関する知識や意識を高めることを目的として、「食育月間」とされています。丈夫な身体を作り、毎日元気に過ごしていくためにも、「食べること」の大切さを改めて考えてみてください。

ご家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◎早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◎一緒に食事をする人との会話を楽しみましょう。

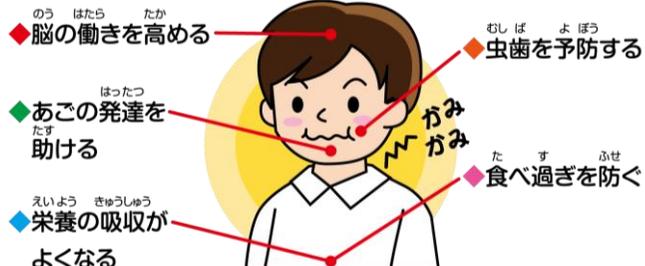


テレビを見ながら、ゲームをしながらの「ながら食べ」をしていませんか？
おいしい！をぜひ共有してみましょう！

歯と口の健康週間 <カミカミ献立>

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。四小では6/4(水)に<カミカミ献立>が登場します。<カミカミ献立>では、かみごたえのある豆鮭の香味揚げや、するめやちりめんじゃこが入ったカミカミサラダを提供します。よくかむことを特に意識し、味わって食べてみましょう。

よくかんで食べることで
こんなにたくさんの
良いことがあります♡



そらまめのさやむき

5/21(水)の生活の授業で、1年生のみなさんがそらまめのさやむきをしてくださいました。「あかちゃんそらまめ見つけた！ふわふわベッドあったよ！」とたくさんの発見をしながら、さやむきを楽しむ様子が見られました。取り出したそらまめは、給食室で茹でて、その日の給食に「ゆでそらまめ」として登場しました。



さやの筋をむいて、中の豆を取り出していきます。

ふわふわベッドを見つけて
教えてくれました！

はじめて「そらまめくんの
ベッド」を見ました！



5/21(水)の給食
親子丼、けんちん汁、ゆでそらまめ、牛乳

清瀬第四小の給食

今月も四小の給食や、給食室の様子を写真とともに少しだけお届けします。
今回は、人気のあったセルフチキンカツバーガーの日です！

チキンカツ

こんがり揚がりました！

ていねいにお肉に
粉をつけています！

バンズ

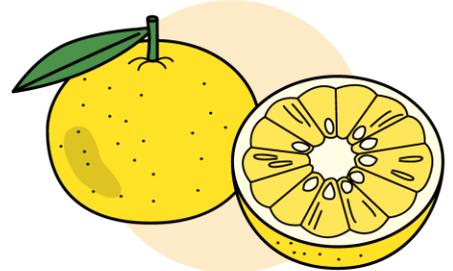
チキンを挟みやすいように
パンに切れ目をいれています🍞

オーブンで
焼いていきます！

チキンカツ
バーガー

5/16(金)の給食
セルフチキンカツバーガー、
ひよこ豆のスープ、サワーかん、牛乳

なつ 夏みかん



かんきつ類の果物である夏みかんは、ブンタンの自然交雑種で、江戸時代の中ごろ、山口県長門市仙崎の海岸に漂着した果実を拾った人が、その種子をまいて育てたのが起源とされています。本格的な栽培が始まったのは明治時代以降で、幕末に萩から山口に藩庁が移ったことで、経済的に困窮した萩の人びとを救うことを目的に栽培が勧められ、街全体に夏みかん畑が広がりました。現在でも、萩城下町では夏みかんのある風景を楽しむことができ、花の香りは環境省が認定する「かおり風景100選」に選ばれています。夏みかんの実は酸味が強いいため、主にお菓子やマーマレード、ジュースなどに加工されており、そのまま食べるのは、突然変異の一種である枝変わりとして発見された「川野夏だいたい」など、いわゆる「甘夏」が栽培の中心となっています。



夏みかんの花は、山口県の県花です。

カタール



正式名称：カタール国 面積：11,427km²(秋田県よりやや狭い)
人口：約300万人(2023年3月/カタール開発計画・統計省) 首都：ドーハ

西アジアに位置し、ペルシャ湾の南岸、アラビア半島から突き出した半島です。国土の大部分が砂漠に覆われており、わずかな耕地でトマトやデーツなどが作られています。食料の多くを輸入に頼っています。一方で、石油や天然ガスなどのエネルギー資源に恵まれ、経済的に豊かな国です。イスラム教を国の宗教として定めており、国民のほとんどがその教えに基づき生活しています。街中には世界各国のレストランがありますが、原則として豚肉やアルコールは提供されません。また、「ラマダン」というイスラム教の断食の期間には、日の出前から日没まで飲食が禁じられています。伝統的な食事は、アラビア半島の遊牧民を起源とした「アラビア料理」が基本で、スパイスを使った味つけが特徴です。

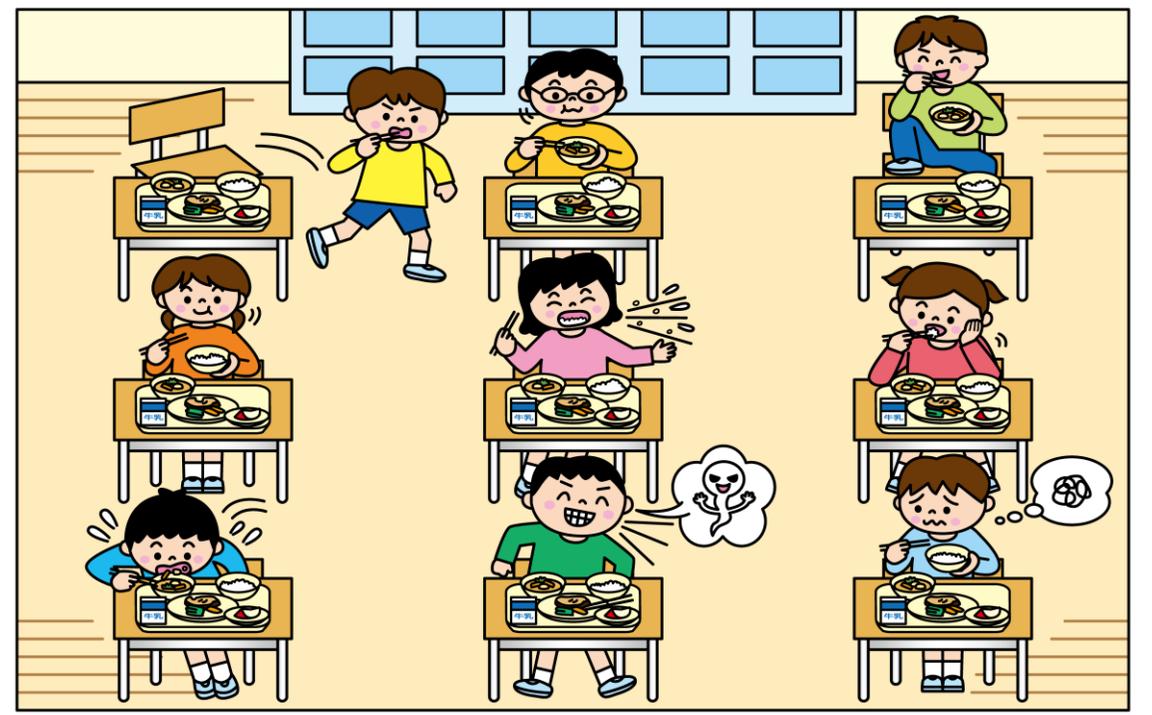


サルーナ
肉と野菜の煮込み料理。



デーツ
ナツメヤシの果実を乾燥させたもの。

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ Q1

Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないで、食べ物のどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)