

食育だより 6月



令和5年度



上尾市立鴨川小学校

◇まいつき毎月19日は食育の白にち◇

梅雨の時期になりました。この時期は気温の変化も大きく湿度も高くなるため、疲れやだるさから、食欲が低下しがちになります。バランスの良い食事を心がけ、手洗い、うがいなど身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

6月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です！



私たちが住んでいる地域でとれる食べ物を消費（食べる）ことを『地産地消』といいます。近くでとれたものは、旬の野菜を、新鮮なうちに利用することができます。生産者の方々との距離がちかいですので、誰がどのように作ったか、わかりやすく、安心感もあります。

6月の給食で、埼玉県内でとれた食材を使う献立を紹介します。

生産者の方々をはじめ、給食に関わってくださっている方々に感謝の心をもって、おいしくいただきますよう。

新メニュー

まゆみグラタン 6/1 (木)

「まゆみ」とは、上尾市と友好都市協定を結んでいる、福島県本宮市のキャラクターの名前です。上尾市の農家の方が開発した、枝豆パウダーと、枝豆が入ったグラタンです。

枝豆は、大豆の若い実で、大豆と同じく栄養価が高く、また、大豆にはないカロチン、ビタミンC、カリウムも含まれています。



新メニュー

しゃくし菜ごはん 6/22 (木)

しゃくし菜とは、秩父地方で古くから栽培されている、伝統野菜のひとつです。

葉っぱの形が「しゃくし（今でいうお玉）」に煮ていることから、こう呼ばれます。

漬け物として食べられる他に、炒め物にも利用されます。給食では、ちりめんじゃこ、白ごまと一緒にご飯に炊込みます。



のらぼう菜(みそ汁) 6/26 (月)

埼玉県ひまわり比企地方の伝統野菜です。今では、川島町、東松山市周辺で栽培されています。江戸時代には栽培され、食べられていました。

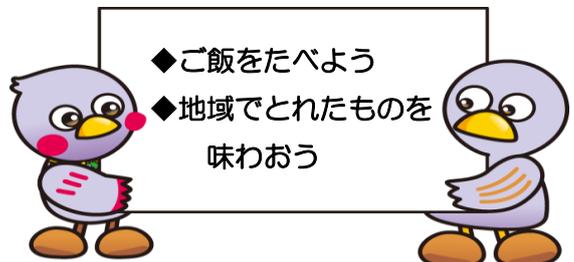
ビタミンA、ビタミンCや、鉄分、カリウムなど、みなさんの成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。



他にも、ご飯（米）や、パンの小麦にも埼玉県産が使われています。汁物にも、埼玉県産の大豆から作られた「彩花味噌」を使用しています。6月の予定献立表の中、太字の食材は埼玉県産の食材です。たくさんの埼玉県産の食材が使われているので、確認してみましょう。

◆ご飯をたべよう

◆地域でとれたものを
味わおう

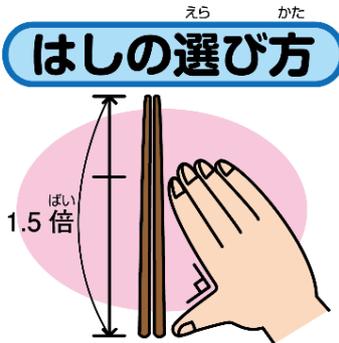


目指せ！「はし名人」

はしを上手に使えますか？ 食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。



自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの
うご
かた
かし方
れんしゅう
練習しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物はさめます。



した
うご
かた
かた
動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。