

ぱくぱくだより

がつ
6月

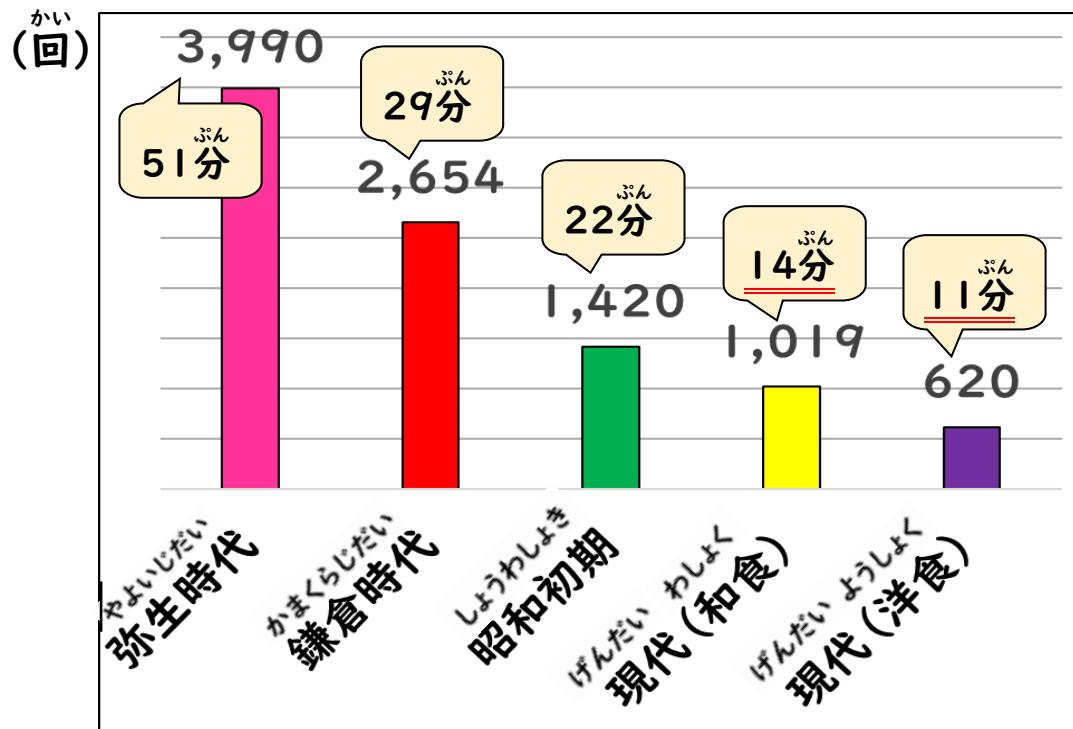


令和6年 6月4日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

かまなくなつた現代人？！

みなさん、よくかんで食べていますか。昔の人たちの食事の内容や、かむ回数、食事時間をみてみましょう。どんなことがわかるでしょうか。

時代別 1回の食事のかむ回数・食事時間



昔の人たちと比べると一回の食事であまりかまなくなつたことがよくわかります。これは、食べやすいように工夫された加工食品が多くあります。また、やわらかい食べ物を好きな人が増えたりしているためです。

時代別の食事内容(例)

弥生時代



- ・玄米
- ・蛤のうしお汁
- ・あゆの塩焼き
- ・長いもの煮もの
- ・魚の干物
- ・くるみ
- ・のびる
- ・くり

鎌倉時代



- ・玄米
- ・重いもとわかめのみそ汁
- ・いわしの丸干し
- ・梅干し
- ・焼きみそ

昭和初期



- ・半づきまい
- ・みそ汁
- ・大豆のみそ炒め
- ・煮物(ごぼう・だいこんなど)
- ・たくあん

現代(和食)



- ・ごはん
- ・さんまの塩焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のおひたし
- ・みそ汁

現代(洋食)



- ・パン
- ・コーンスープ
- ・ハンバーグ
- ・スペゲティ
- ・ポテトサラダ
- ・プリン



やよいじだい
弥生時代の食事は、
げんだい 現代と比べて何倍多くかんでいるかな？



かむのに必要な力や体は、15歳までにほとんど完成します。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのあるものを食べていきましょう。よくかむといことについて、給食室前に掲示していますので見てくださいね。

こんだてしうかい

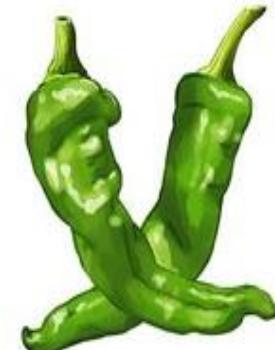
きょうと 京都の伝統的な野菜～京野菜～

「京野菜」ってなあに？

京都で明治時代よりも前に作られた野菜です。京都の長い歴史と伝統があります。30種類以上あります。

京野菜のとくちょう

- ◆形・色がとくちょう的
- ◆生まれた土地の名前が使われている



まんがんじ
万願寺とうがらし



かも
賀茂なす



ふしみ
伏見とうがらし

ごはんに
かけて
たべよう



夏野菜のあんかけごはん

京野菜の「万願寺とうがらし」が入ったあんかけごはんです。万願寺とうがらしは、100年ほど前から「舞鶴市」で育てられています。

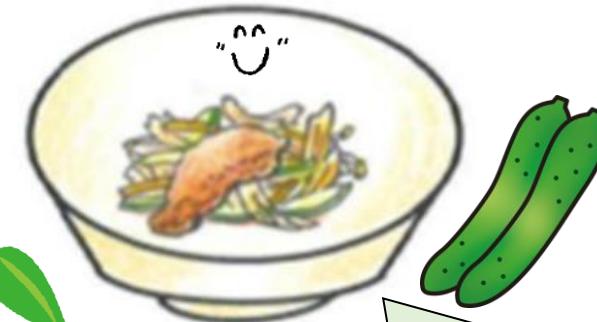
新こんだて

「野菜のささみごまだれがけ」

野菜の上に、ささみが入ったごまだれをかけていただきます。野菜の食感やごまの風味を楽しんでください。



ささみは、形が笹の葉に似ているので、この名がついています。脂質が多く、たんぱく質が多いです。



きりぼしだいこん
切干大根・もやし・きゅうりを使っています。きゅうりは夏が旬です！

がつなか
6月7日(金)

ほごしゃ 保護者のみなさまへ

気温や湿度が高くなる、これから季節は、特に食中毒の予防が大切です。ご家庭でも食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意していただけたらと思います。



【お知らせ】

- 6月10日(月)土曜参観の代休日のため給食欠食（持帰り給食を実施します。）
- 6月18日(火)バタークロワッサンに変更します。