

ぱくぱくだより



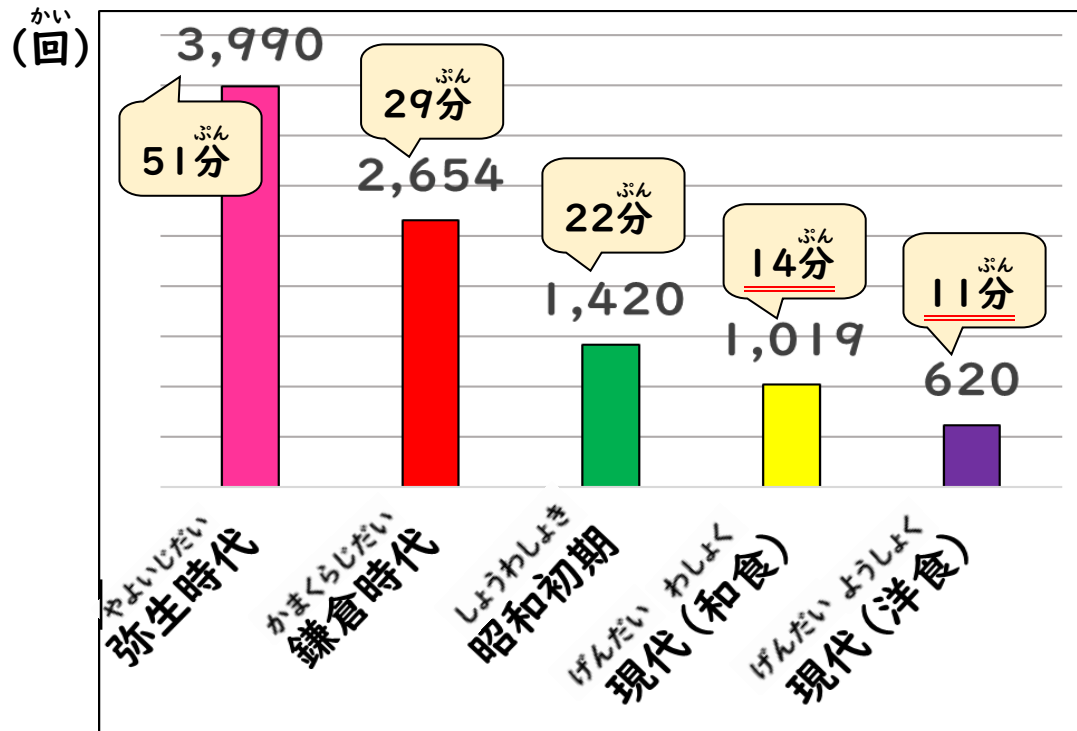
がつ
6月

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

げんだいじん かまなくなつた現代人?!

みなさんは、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

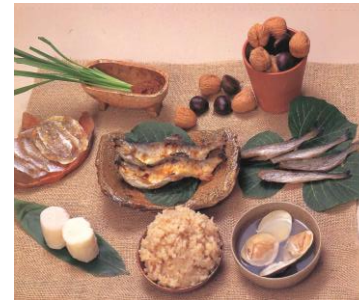


弥生時代の食事は、
現代と比べて何倍多
くかんでいるかな?

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ったり、やわらかい食べ物を好きな人が増えてい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
・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
・里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



・半づき米
・みそ汁
・大豆のみそ炒め
・煮物(ごぼう・だいこん等)
・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
・スパゲティ
・ポテトサラダ
・プリン



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。

こんだてしょうかい

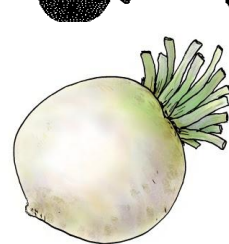
きょうと でんとうてき やさい きょうやさい 京都の伝統的な野菜～京野菜～

きょう やさい 「京野菜」ってなあに？

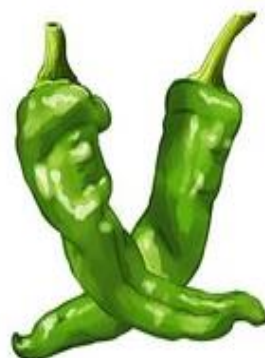
きょうと めいじ じだい まえ つく やさい きょうと なが れきし でんとう しゅるい いじょう
京都で明治時代よりも前に作られた野菜です。京都の長い歴史と伝統があります。30種類以上あります。

きょう やさい 京野菜のとくちょう

- かたち いろ てき
◆形・色がとくちょう的
- う とち なまえ
◆生まれた土地の名前がつか
使われている



ごはんにかけて
たべよう



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

なつ やさい 夏野菜のあんかけごはん

きょう やさい まんがん じ
京野菜の「万願寺とうがらし」が入ったあんかけごはん
は い
です。万願寺とうがらしは、
まんがん じ
100年ほど前から「舞鶴市」
ねん まえ まいづる し
で育てられています。

しん 新こんだて

やさい 「野菜のささみごまだれがけ」



がつなの か きん
6月7日(金)

やさい うえ はい
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。



かたち ささ は に
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
な しつ
が少なく、たんぱく質が多いです。

きりぼしだいこん つか
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！
なつ しゅん



ほごしや 保護者のみなさまへ

き おん しつ ど たか
気温や湿度が高くなる、これからの季節は、特に食中毒の
よ ぼう たいせつ か てい しよく じ まえ て あら せいけつ
予防が大切です。ご家庭でも食事の手洗い、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
おも
思います。



し 【お知らせ】

- がつ と お か げつ ど ようさんかん だいきゅう び きゅうしよくけっしよく
○6月10日(月)土曜参観の代休日のため給食欠食
もちかえ きゅうしよく じっし
(持帰り給食を実施します。)
- がつ にち か へんこう
○6月18日(火)バタークロワッサンに変更します。