

ぱくぱくだより



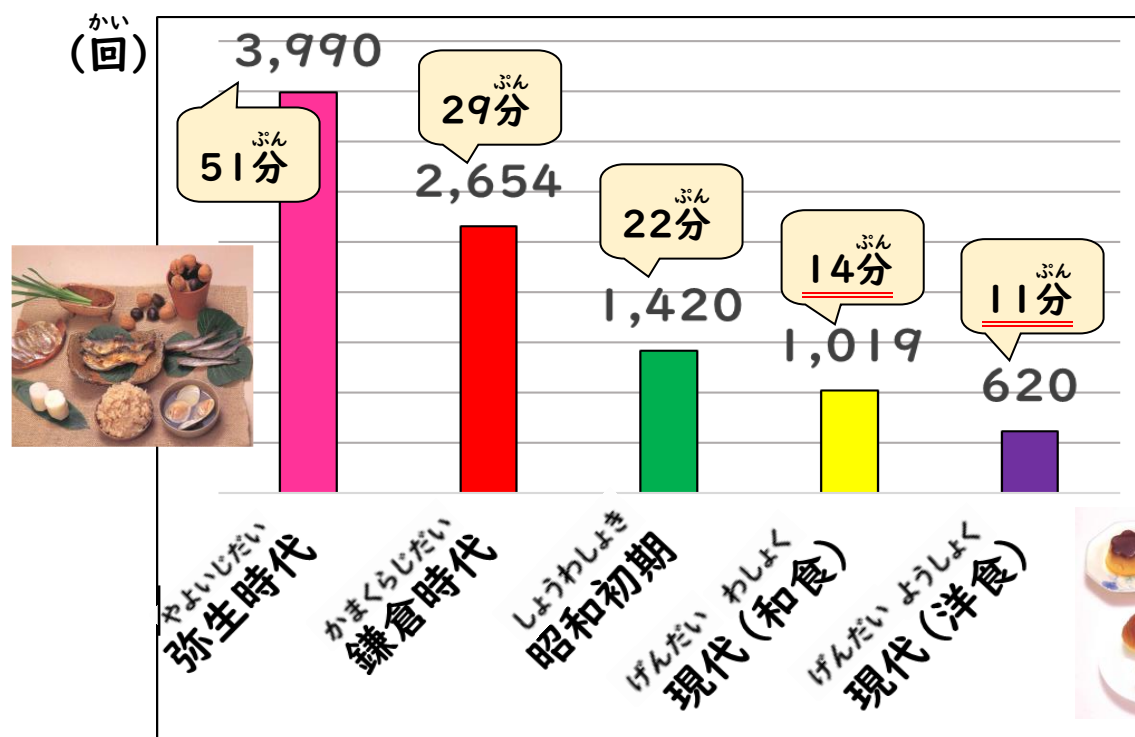
がつ
6月

令和7年 6月2日
京都市立新町小学校
校長 岸本 直樹
栄養教諭 東 美里

よくかんで食べていますか？

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ったことがよくわかります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのあるものも組み合わせる食べていけるとかむ力が育ちます。

夏野菜からも水分を!!

夏が旬の野菜には、水分が多く含まれています。暑い夏にぴったりで、私たちの体の熱を冷ましながらかみながら水分補給にも役立ちます。

水分が多い夏野菜ランキング

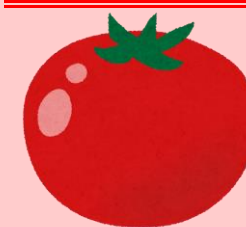


1位 きゅうり



水分量 95~96 %

2位 トマト



水分量 94~95 %

3位 なす



水分量 94 %

4位 ブッキーニ



水分量 93 %

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、栄養たっぷりです。おやつにトマトやきゅうりを食べてもいいですね。



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
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
れきし でんとう しゅるい い じょう
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



まんがんじ
万願寺とうがらし

ごはんに
かけて
たべよう

なつ や さい 夏野菜のあんかけごはん

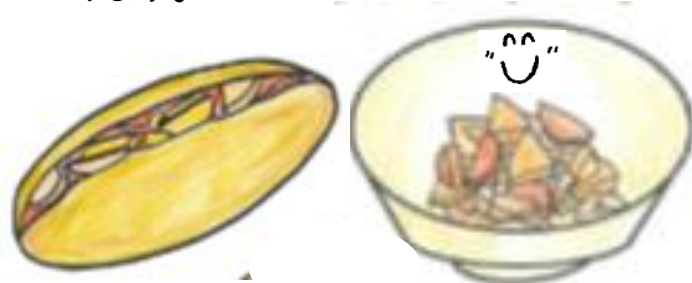
きょう や さい まんがんじ はい
京野菜の「万願寺とうがらし」が入
ったあんかけごはんです。万願寺とうが
らしは、100年ほど前から「舞鶴市」で
ねん まえ まいづる し
育てられています。



しん 新こんだて

「ソーセージとポテトの ケチャップサンド」

ソーセージ・じゃがいも・たまねぎとケ
チャップがよくからんだ具を自分で、はさ
みます。

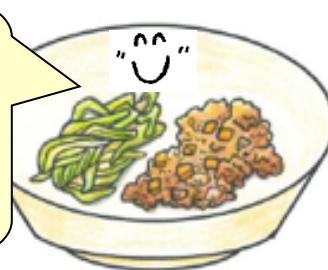


「タコライス風(具)」

おきなわけん りょうり にく
沖縄県の料理です。ひき肉をスパイシーに味つ
けた「タコミート」とトマトやレタスなどをごはん
にのせて食べる料理です。



きゅうしよく
給食では、キャベツの「ソテー」、
ひき肉やホールトマトをカレー粉でス
パイシーに炒めた「タコミート」の順
にのせて食べます。



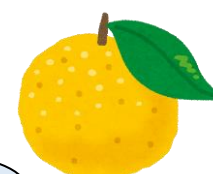
なごみこんだて

ゆうあんや さわらの幽庵焼き

さかな
魚をつけダレにつけてから、焼く料理
です。江戸時代の茶人である北村幽庵
さんが考えたので、この名前がついま
した。



きゅうしよく かじゅうつか
給食では、ゆず果汁を使ってつけダレ
を作っています。スチームコンベクション
オーブンで焼きます。



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
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。

【お知らせ】

- がつみっか か ねん
○6月3日(火)5年わくわくワークランドのため給食欠食
(持ち帰り給食を実施します。)
- がつ にち きん どうようさんかん だいきゅうび
○6月13日(金)土曜参観の代休日のため給食欠食
(持ち帰り給食を実施します。)