

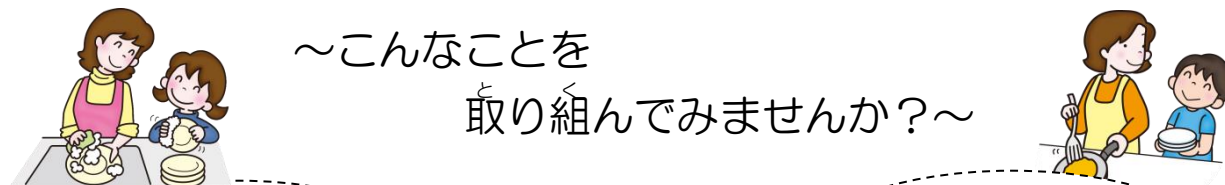
# もぐもぐ6月号

令和2年6月  
京都市立羽束師小学校  
校長 藤田 香揚子  
栄養教諭 塩見 萌子

6月になり、学校が再開しました。みなさんの元気な姿を見ることができ、羽束師小みんなで給食を食べられる日が来てとても嬉しいです。だんだんと暑い日も増えてきましたね。こまめに水分を補給しましょう。また、暑さに負けないじょうぶな体をつくるためにも、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。

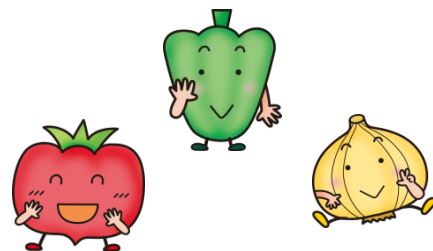
## 6月は食育月間です！

食べることは生きるうえでは欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となります。心や体の成長にも大きくかかわるため、「食」や「栄養」についていろいろな知識を身に付けてほしいと思います。この機会に食について考えてみましょう。



〈6月の給食目標〉

みんなでなかよく楽しく食べよう  
食べ物について知ろう



## 3つの食べ物のグループをそろえて食べよう

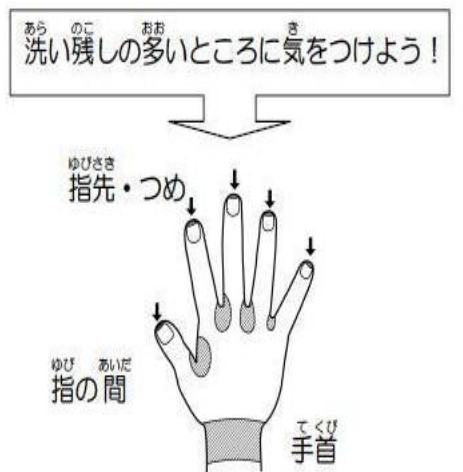


ふだん、これらの食材をバランスよく、食べられていますか？いろいろな食品を組み合わせ、元気な体づくりをしましょう。

## しっかり手を洗えていますか？

夏は食中毒をおこすバイ菌が増えやすい時期です。また、コロナウイルス感染予防のためにも、特に給食前後の手洗いや身だしなみを意識しましょう。

食中毒をおこすバイ菌は食べ物に付いても、味やにおいには変わりません。気づかずに食べて、おなかがいなくなったり、気分が悪くなったりするなどしてから食中毒だとわかります。



6月より学校が再開され、8日より順次、給食が始まりました。

梅雨時は、気温や湿度も上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。コロナウイルス感染予防のためにも、食中毒予防のためにも、こまめに念入りに手洗いすることを心がけましょう。

## 今月は「食育月間」です

### ？ 食育って何でしょう ？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

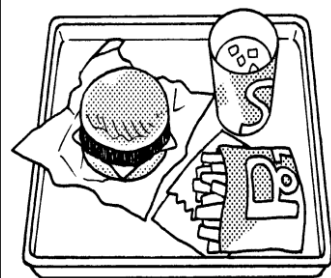


## かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562回

1019回

ファストフード



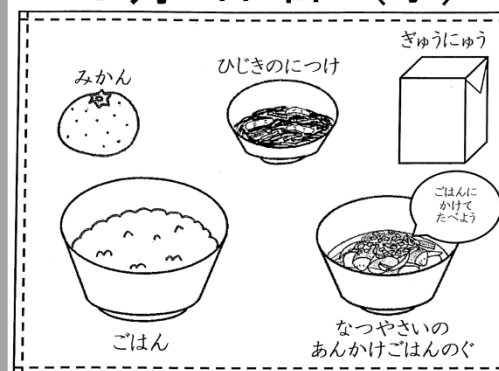
和食



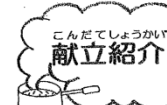
かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

## ～6月の献立よい～

6月 17日 (水)

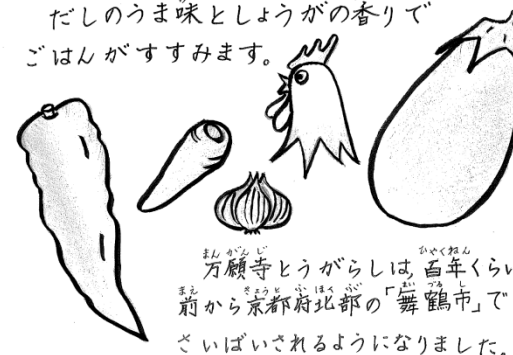


食べ物の三つのはたらき		
茶	黄	緑
ごはん	かたくり	まんがんにとうがらし
みかん	さとう	たまねぎ
あぶらあげ	ひじき	しょうが
	サラダあぶら	ひまわり油

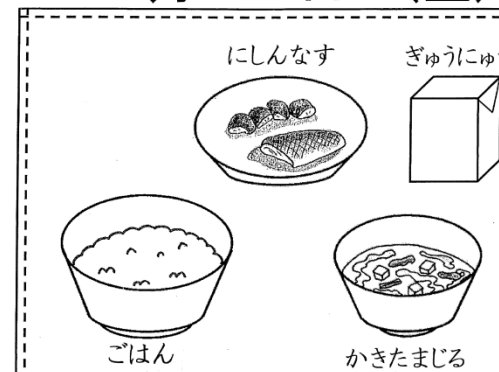


### 夏野菜の あんかけごはん

けずりぶしのだしで、たまねぎ、にんじん、とりひき肉を煮た中に、あま味のある万願寺とうがらしとみずみずしいなすを油であげてくわえました。かたくり粉でとろみをつけてできあがりです。だしのうま味としょうがの香りでごはんがすすみます。



6月 26日 (金)



食べ物の三つのはたらき		
茶	黄	緑
ごはん	かたくり	ほうれんそう
にしん	たまご	なす
	ひじき	しょうが



### にしんなす

海から遠くはなれた京都では、干した魚と野菜を組み合わせ、おいしいおかずになるように工夫をしてきました。

なすは、脂の多いにしんとよく合います。このようなおかずのことを「であいもん」といいます。

