

# 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。

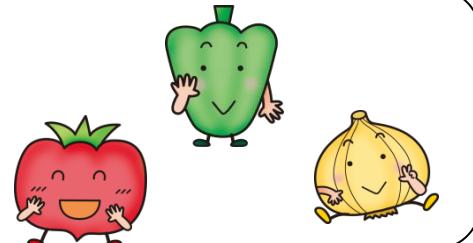
## 6月は食育月間です！

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  
たもの 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



あか  
**赤**

みどり からだ ちょうし  
**緑**：体の調子  
との  
を整える  
やさい  
野菜・きのこ・  
くだもの  
果物など



き  
**黄**



みどり  
**緑**

あか からだ  
**赤**：体をつくる  
にく さかな  
肉・魚・たまご・大豆・  
ぎゅうにゅう  
牛乳など

き ねつ ちから  
**黄**：熱や力の  
もとになる  
ごはん・パン・めん・  
あぶら  
油・さとうなど

ふだん、これらのしょくざいをバランスよく、食べられていますか？いろいろなしょくひんくあたげんきからだ食品を組み合わせて食べ、元気な体づくりをしましょう。

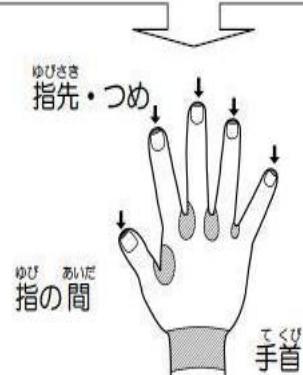
## てあら しっかり手を洗っていますか？

なつ しょくちゅうどく 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。

しょくちゅうどく 食中毒をおこすバイ菌は食べ物に付いても、味やにおいは変わりません。気づかずに食べて、おなかがいたくなったり、きぶんわる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。

あら のこ おお 洗い残しの多いところに気をつけよう！



## 保護者の皆様

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。

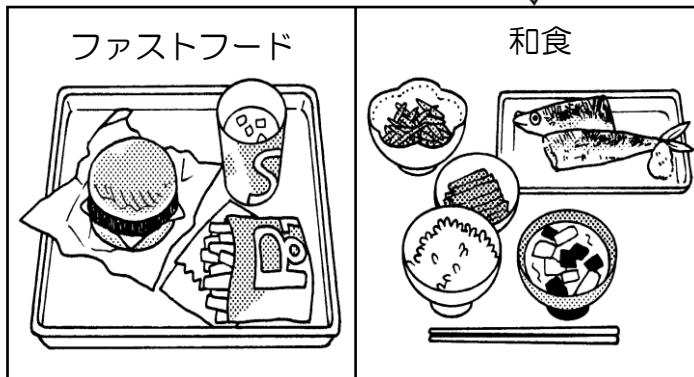
子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



## かむ回数 を数えてみたことがありますか?

562  
回

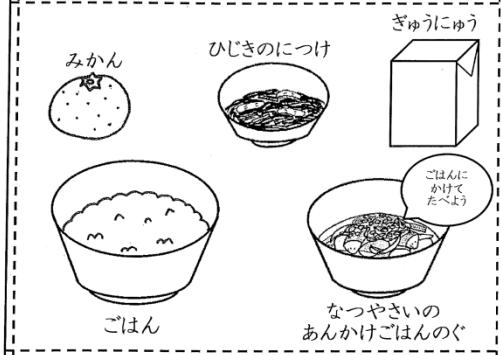
1019  
回



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わ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月の献立より~

6月 17 日 (水)



食べ物の三つのはたらき			
禁	体をつくる	黄	熟や力のもとになる
緑	体の調子を整える	青	白
あぶらあげ	どりにく	ごはん	かたきり
ひじき	さとう	まんがんとうがらし	なす
	オイル	たまねぎ	にんじん
	サラダ油	ひまわり油	しょうが
			みかん

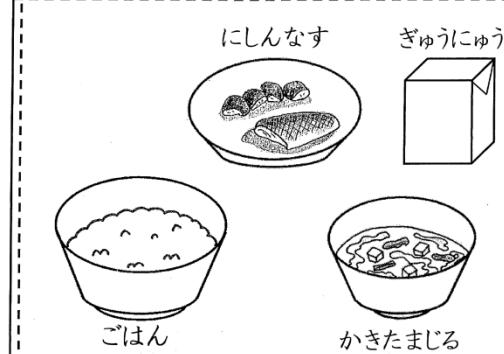


けずり、ぶしのだしてたまねぎ、にんじん、とりひき肉を煮た中にあま味のある万願寺とうがらしとみずみずしいなすを油であげてくれました。かたくり粉でとろみをつけてできあがります。だしのうま味としょうがの香りでごはんがすすみます。



万願寺とうがらしは、古くから京都府北山の「舞鶴市」で栽培されています。

6月 26 日 (金)



食べ物の三つのはたらき			
禁	体をつくる	黄	熟や力のもとになる
緑	体の調子を整える	青	白
にしん	とうふ	ごはん	かたきり
たまご		さんおんとう	ほうれんそう
		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て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「でいいもん」といいます。

