おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより

令和５年６月１５日
東久留米市立第十小学校
校　長　樋口　由紀子
栄養士　鈴木　智子

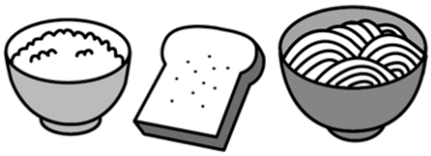
今月は食育月間です。給食の献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、６月４日の「虫歯予防デー」ではかみごたえのある料理で咀しゃくに注意を向けさせたりしています。

また、外国の料理や日本の色々な地域の郷土料理なども紹介しています。こうして、毎日いろいろなねらいや願いを込めて学校給食を行っています。

食事を美味しく、バランスよく ～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～

栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。

主 食	主 菜	副 菜
主にエネルギーになる 「炭水化物」を多く含む食べ物  ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる 「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える 「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

栄養バランスのとれた食事を摂るとどんないいことがあるの？

★野菜摂取量を増やし適正体重者を増やす
★生活習慣病を減らす
★高齢者の低栄養を減らし死亡のリスクを下げる
★健康寿命を延ばす

なぜ？

主食・主菜・副菜のそろった食事回数の多い人ほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。良好な栄養素摂取状況が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延伸したりします。また、次のような食品の種類や摂取量が増えます。

主食：穀類　主菜：魚介類、卵類等　副菜：野菜類、きのこ類、海藻類　その他：果物、乳

体を作る大切な時期です。基本的な生活習慣、バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける

食べ物に関心をもち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

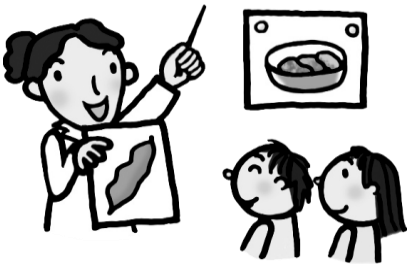
感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う

協力して準備したり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

作ってみよう　給食のこんだて　～6月の給食より～

【メロンパン】

とても人気で残食も少ないメニューです。おやつにおすすめです。

材料（４人分）

・パン（給食では丸パン使用）	４こ
・メロン	20ｇ
・ホットケーキ粉	70ｇ
・卵	１こ
・グラニュー糖	大さじ2

（作り方）

①メロンはタネをとり果肉だけにしてミキサーなどでジュース状にする。

②卵をわりほぐし、メロンと合わせておく。そこへホットケーキ粉をふり入れよく混ぜ合わせる。（生地は固めが良い）

③パンの上の部分に生地をぬり、その上からグラニュー糖をかける。

④170℃のオーブンで10分ぐらい加熱する。

厚切り食パン(3枚切り等)を1/4ぐらいにカットしてクッキー生地をのせて焼いてもおいしいよ。