

# 6月 給食だより

令和4年 6月 1日  
 東久留米市立第二小学校  
 校長 澤井 康郎  
 栄養士 野口 光代

食べる<sup>た</sup>こと=生きる<sup>い</sup>こと ~ 6月は「食育<sup>が</sup>月間<sup>しよくいくげっかん</sup>」です!

日々の<sup>ひ</sup>「食べる<sup>た</sup>こと<sup>こと</sup>」を見直<sup>み</sup>してみませ<sup>な</sup>んか? 

ネット環境の普及で、食や健康に関する情報があふれています。子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康に生活することができるよう、給食をとおして伝えています。ご家庭でも様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付ける事ができるよう見直してみましょう。



ご家庭<sup>かてい</sup>では、どれ<sup>い</sup>くらい実践<sup>じっせん</sup>できていますか?

食育<sup>しよくいく</sup>チェック!

<input type="checkbox"/> よくかんで食べる。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる。 	<input type="checkbox"/> 食事を楽しむ。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせる。 	<input type="checkbox"/> 運動し、適正体重を保つ。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに注意する。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 食文化にふれ、継承する。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を楽しむ。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食料を準備する。 
<input type="checkbox"/> 食品ロスについて意識する。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選択する。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業にふれる機会をつくる。 



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

食べ物を口に入れた後、よくかんで飲み込んでいますか？よくかんで食べるとごはんは甘味を、いかや昆布からはうま味など、食べ物の味を感じておいしく食べることができます。リラックスタイムのおやつをかみかみおやつにかえて口の中から健康にしていましましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



作って かんて、味わって 食べよう!

### かみかみフルーツ グミ



材料（1人分）  
フルーツジュース・・・70ml  
ゼラチンパウダー・・・10g  
砂糖・・・・・・・・・・20g

#### 作り方

- ①砂糖をジュースでよく溶かし、電子レンジ（500w）で1分加熱する。
- ②①にゼラチンを入れて混ぜながら溶かし、さらに電子レンジで20秒加熱する。
- ③型に流して2時間くらい冷やすと固まり完成。

※グミ用の型がない時はバットやタッパーに流し入れ、固まった後包丁でカットしてください。写真は製氷皿で固めてスプーンで取り抜きました。  
※粉ゼラチンを使う時はゼラチンと同量の水でふやかしてから温めたジュースに溶かしてください。



6月6日の給食は、かみかみ献立です。歯を丈夫にするカルシウムを含むちりめんじゃこが入ったごはんとかみごたえのあるするめいかを使った和え物です。よくかむことであごの筋肉が動き周りの血管が刺激され脳への血流が増えて脳が活性化します。食事の際、かむことを意識してみてください。



### 保護者の皆様へ

※6月の給食費の引き落としは7日（火曜日）です。前日6日（月曜日）までに入金をお願いいたします。残高不足で引き落とし不能（未納）になるご家庭が増えています。適正な給食提供のため、期日を守った給食費の納入をお願いいたします。残高不足で引き落としが出来なかったご家庭には児童經由で未納通知を配布します。内容をご確認のうえ、至急入金をお願いいたします。