

# 6月 給食だより

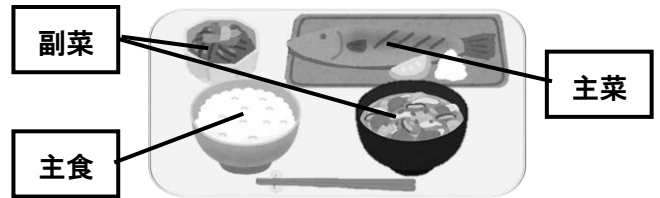


令和4年5月31日(火)  
東久留米市立神宝小学校  
第 3 号

毎年6月は「食育月間」です。食育基本法で、食育は「生きる上での基本」とされ、「知育、徳育及び体育の基礎となるもの」と位置づけられています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。多摩小平保健所では、「栄養バランスのとれた食事」をとるために、ライフステージごとに目標を決めています。ここでは、栄養バランスのとれた食事とはどんなものなのか、学童期・思春期（小学生）にはどのような目標が掲げられているのかなどをご紹介します。

## 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。栄養バランスを整えることで、私たちは元気に過ごすことができます。給食では「主食」「主菜」「副菜」をそろうように献立を作成しています。



## 食生活チェックポイント

学童期・思春期（小学生）は体をつくる大切な時期です。基本的な食習慣を身につけ、健康について考えて食事ができることを目標としています。そのため学童期・思春期（小学生）では、次の3つの項目にチェックがつけられるような生活を送れることが望ましいとされています。

- ☑ 毎日朝ごはんを食べている。
- ☑ 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- ☑ 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。



## 東久留米市でとれる農産物の紹介



柳久保小麦



だいこん



こまつな



ほうれんそう



はくさい



さといも



にんじん



キャベツ



ながねぎ



ブロッコリー



きゅうり



なす



トマト

etc...

農家さんの庭先販売では、市内産の旬の野菜が売り出されていて、安く手に入ります。また、みらい東久留米新鮮館では市内産の野菜はもちろん、東久留米市発祥の柳久保小麦も売っています。今月の給食では、市内産のこまつなをたくさん使う予定です！裏面には市内でたくさんとれるこまつなと、カルシウムたっぷりのじゃこを使ったレシピを掲載しています。ぜひご家庭でもお試しください。



# 給食レシピ **こまつなとじゃこのナムル** \*6月30日(木)の献立より

<材料> (約4人分)

- こまつな……1束 (200g)
- ちりめんじゃこ…20g
- 白いりごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1/2
- 酢……………大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 一味唐辛子…お好みで
- たまねぎ……大さじ1(すりおろした状態で)

<作り方>

- ①2cm幅くらいに切ったこまつなをゆで、冷水にとり水気をきる。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで600W40秒ほど加熱し、冷ます。
- ③①、②、ちりめんじゃこ、白いりごまを混ぜ合わせる。

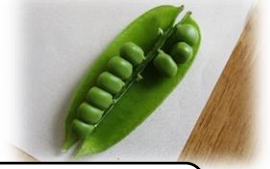


## 1年生 グリンピースのさやむき

5月に1年生のみなさんとグリンピースのさやむきをしました。はじめに、さやからむきたてのグリンピースは旬である今の季節にしか食べられないことを伝えました。そして、緑色でさやに入っている豆の写真を5つ見せ、グリンピースはどれか聞いてみました。正解率はあまり高くなく、さやに入ったグリンピースを見たことがある子は少なかったです。グリンピースは1人10本以上もむきました。「きれいにならんでる!」「グリンピースの赤ちゃんがいたよ!」など気が付いたことをたくさん教えてくれました。むいてもらったグリンピースは、その日の給食のごはんに肉そぼろと一緒に混ぜて出しました。おかわりの時にグリンピースをたくさん入れてほしい!などの声もあったようです。



**実のみ食べるものと、さやごと食べるものがあること、さやえんどうが成長するとグリンピースになることを説明しました。**



## 2年生 そらまめのさやむき

2年生のみなさんとは、そらまめのさやむきをしました。はじめに、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせをしました。そこで、そらまめには他の豆にはない「ふわふわベッド」があることを知ります。本当にふわふわベッドがあるのかのぞいてみましょう!と声をかけ、さやむきを始めました。「本当にふわふわしてる!」「少し湿っていてスポンジみたい!」「自分も小さくなってこのベッドで寝てみたい…」など気が付いたことや感想などをたくさん聞かせてくれました。そらまめは給食室で塩ゆでし、給食に出しました。苦手という子もいましたが、どのクラスも残りは少なくよく食べていました。



**巨大そらまめでむき方の説明をしました。**