

# 給食だより

令和6年6月3日（月）  
東久留米市立神宝小学校  
栄 養 士  
第 2 号

## 安全あんぜんに美味しく給食きゅうしょくを食べるたために

みなさんは、食事のときによくかんでから飲み込んでいますか？食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で  
食べましょう。

よくかむことを意識し  
ましょう。

食べやすい大きさにし  
てから口に入れ  
ましょう。

食べ物が口に入っている  
ときにはしゃべりま  
せん。

食べている人を笑わせた  
り驚かせたりしてはいけ  
ません。

早食いは危険です。  
絶対やめましょう。

歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

よくかむと、食事を味わって食べることができるほか、食べすぎの防止、脳の活性化、むし歯の予防…といった良いことがたくさんあります。歯や口の健康のためにも、よくかんで食べることが大切です。

# 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、クイズを交えて伝えました。みんな、最初はおそるおそるさやむきをしていましたが、コツをつかむと、「できた！かんたんだね」「先生、もっとグリンピースちょうだい！」とどんどんやる気がわいてきて、「豆がたくさん入ってるよ」「きれいにならんでる！」と大盛り上がり。「おもしろいから、もっとやりたかった」という声も多く出ました。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。いつもよりグリンピースをおいしく感じた子、頑張って食べられた子が多かったです。

# 2年生 そらまめのさやむき

5月には2年生もそらまめのさやむきをしました。まず子どもたちは、そらまめの名前の由来や、旬の時期を学びました。絵本「そらまめくんのベッド」の読み聞かせでは、お話に夢中になっている姿が見られました。そらまめのさやは大きくて硬いため、「うまくできない！」と初めは苦戦していました。ですが、すぐにコツをつかんでどんどんさやむきができるようになりました。「そらまめってこんなに大きいんだ」「さやの中がふわふわ」「本当にベッドみたい」と様々な感想を口にしていました。さやをむいた後は、給食室で塩ゆでにしてもらい、給食で新鮮なそらまめをみんなで味わうことができました。給食の時間は、「おいしいからおかわりした！」「苦手だったけど1個食べられた！」と嬉しそうでした。

## お知らせ

感染症流行により中止になっていた学校給食栄養展が、久々の開催となります。詳細なお知らせについては、夏休み頃にマチコミメールで配信予定です。

## 給食のおまつりがあります

### ぜひ、おそびにきてください！

## 「学校給食栄養展」を開催します。

日時 8月21日(水) 午前9時～午後4時

場所 東久留米市役所 1階 市民プラザホール

テーマ 「食はたのしみ」～のぞいてみよう 学校給食の世界！～

東久留米市の給食の歴史の紹介。



給食調理員さんになってみよう！  
給食室で使う大きな回転釜で、カラーボールをかき混ぜる体験ができます。



現役で活躍している給食の道具の展示。



他にも小学校と中学校の「給食室の1日」の映像放映、「地場野菜マップ」の掲示や市内農家さんの紹介コーナーなどを予定しています。  
給食のレシピもたくさん紹介します！

**みなさまのご来場をお待ちしています！**

