

いただきます!



食育つうしん 6月

2024年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるため、元気に毎日を送るために欠かせないことです。



食事のマナー、食べものや調理への関心、食べものを大切にすること、そして何よりもみんな
で楽しく食事をする体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。なるべく時間を合わせ、家族
そろって食卓を囲む機会をつくっていきましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

～よくかんで食べよう～



きおくりょく 記憶力アップ!

よくかむと、脳の血のめぐりがよくなるので、**記憶力や集中力を高める**効果があるといわれています。**あごの筋肉**を意識しながらよくかんで食べましょう。

かみかみ★タイム



むし歯を予防!



かむことで、**だ液(つば)**がたくさんでるので、**むし歯菌**が活動しにくくなります。**むし歯**や**歯周病**を防いでくれます。



た ぼうし 食べすぎ防止!

よくかむと、**脳の満腹中枢**が刺激され、「お腹いっぱい」と感じるため、**食べ過ぎを防ぎ**ます。**早食**いは、**肥満**になりやすいので、**気をつけ**ましょう。

おいしく 食べられる!

もし**骨**がある魚を食べても、よくかんで食べれば**骨**に気づいてのみこむことはありません。また、よくかんで食べると食べものの**本当の味**がよくわかりますよ。

他にも、**消化**がよくなったり、**歯並び**がよくなって**正しい発音**ができるようになったりと、**体**に
よいことがたくさんあります。毎日の食事でもよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむ習慣をつけるために気をつけることは…

いつもより「5回多くかむ」ことから始めてみよう

よくかむ目安はひとくち 15～30回。

まずは、いつもより5回多くかむことから始めてみましょう。

おやつにも、おせんべいや干しイモ、ナッツ、りんごなどかみごたえのあるものを選びといてくださいね。



献立のたて方や加賀野菜について学びました！

～地場産物を使って

じわもん給食の献立を考えよう～

金沢市では市内の小学校5,6年生を対象に「じわもん給食」の献立を募集しています。最優秀賞に選ばれた献立は実際の学校給食として実施されます。

中央小学校でも、5年生、6年生が献立の立て方や地場産物について勉強し献立コンクールに応募するため、学校給食のじわもん献立作りに挑戦しました。どんなじわもん献立ができるのかとても楽しみです。



今月の献立紹介

28日 (金)

児童が考えた献立

シュワシュワ! ももどろゼリー

シャキシャキ! たっぷり野菜のカラフルサラダ

玉ねぎソースで夏に勝つ! さくさくとんかつ

しろごはん

トロトロ! かぼちゃのポタージュ

昨年度の「学ぼう! つくろう! じわもん給食」最優秀献立が登場します。



栄養士おすすめ!



給食レシピ♪ 枝豆とひじきのごまサラダ

いつものサラダをちょっとひと工夫、旬の枝豆とひじきを使ったサラダはいかがでしょう。枝豆の黄緑色とコーンの黄色が涼しげで、ごまの風味がアクセントになっています。

〈材料〉 (4人分)

- ・干しひじき 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 適宜
- ・ホールコーン 小1缶
- ・むき枝豆 1/3カップ
- ・キャベツ 150g
- ・すりごま 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①ひじきはぬるま湯でもどし、しょうゆ、砂糖でさっと煮て取り出し、粗熱をとって冷やしておく。(水煮のひじきでもOK)
- ②きゃべつはせん切り、枝豆は塩ゆでして冷ましておく。
- ③マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢、すりごまを混ぜておく。
- ④①と②とコーンを、③の合わせ調味料で和えて、できあがり♪

