

食育だより



令和8年6月号

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：衛生に気を付けて食事をしよう

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力を
フルに発揮できる!



腹八分目
食べ過ぎを防ぐ!

今月の献立

<図書室と給食のコラボ>

10日(水)は図書の石井先生おすすめの本とコラボ給食2回目「レストランのおばけずかん ハイ!」作 斉藤洋/絵 宮本えつよしです。短いお話でおばけが次々と紹介される本です。「ふしぎな麺類」の「無限ナポリタン」を給食で紹介します。どんなに「無限ナポリタン」が怖くても図鑑なので対策もちゃんと書いてあります。この日は、とてつもなく美味しいナポリタンになるように給食室で作ります。もし、「無限スパゲティ」でも大丈夫、図鑑の対策どおりにしていますから。

<入梅いわし>

11日(木)は暦の上では梅雨入りです。この時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。入梅いわしは、産卵前の時期なので脂がのって美味しいとされています。給食では、いわしを油で揚げて甘辛いタレをかけた「いわしのかば焼き丼」を食べます。

<フィリピン料理>

22日(月)はALTのトリシャ先生出身のフィリピン料理を食べます。ガーリックライスに添えるのは人気メニューの鶏肉で作ったアドボです。フルーツサラダはサラダという名前ですが、デザートです。生クリームと練乳を合わせたソースでフルーツ缶を和えています。これを凍らせたりもするそうです。フィリピンは日本と同じお米を主食とする食文化です。美味しい料理が他にもたくさんあります。ぜひ、トリシャ先生に聞いてみましょう。

<開校記念日>

6月29日は、中萩中小学校の55回目の開校記念日です。給食でお祝いメニューをいただきます。お赤飯、たいのお祝い揚げ、昆布サラダ、すまし汁、ジョアです。たいのお祝い揚げの衣には5色あられを使います。華やかな揚げ物でお祝いを盛り上げます。

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、などから健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

