

6月給食だより

令和7年5月27日
東京都立小金井特別支援学校
校長 村山 孝
栄養士 北川 園子

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。今月の給食では、「歯と口の健康週間」にちなんで、かみかみメニューを取り入れています。

また、今月からリクエストメニューを取入れます。今月は小学部5年生のリクエストです。楽しみにしてください。



今月のメニュー紹介

3日(火)、10日(火)、20日(金)、26日(木)小玉すいか…6月から8月が旬の果物です。小玉すいかは、大玉すいかの小さいものではなく、すいかの新しい品種です。糖度12～13度の高い糖度と皮の薄さが特徴で、皮の際までおいしく食べられます。

3日(火)、5日(木)かみかみメニュー…ごぼうやれんこん、人参、大豆などは、かみごたえのある食材です。御家庭でも意識して取り入れてみてください。また、カレーきんぴらはカレー味で食べやすいので、野菜が苦手な児童・生徒も食べる様子がみられます。下記にレシピを掲載しますので、御家庭でも作ってみてください。

16日(月)水ようかん…6月16日は和菓子の日です。それにちなんで水ようかんを提供します。和菓子は日本で伝統的に食べられてきたもので、ケーキなど外国から伝わったお菓子と区別してこう呼びます。給食室で朝いちばんで小豆を炊き、皮もフードプロセッサーでなめらかにして寒天でかためて水ようかんに仕上げます。油脂や動物性由来の材料をほとんど使わない和菓子は今、世界で「ベジタブルスイーツ」と呼ばれて注目されています。

【カレーきんぴらのレシピ】4人分(作りやすい量に倍増してください)

材料

- ・ごぼう…110g
- ・にんじん…56g
- ・ツナ…56g
- ・ピーマン…28g
- ・炒め油…適量
- ・カレー粉…0.67g(適量)
- ・みりん…小さじ 2+1/2
- ・しょうゆ…小さじ 2+1/2
- ・三温糖…小さじ 1/2
- ・だし汁…適量

作り方

- ① ごぼうはせん切り又は斜め切り、人参、ピーマンはせん切りにする。
- ② 油で食材を炒める。
- ③ だし汁、調味料を入れて炒め煮にする。

ゆっくりよくかんで食べるとよいといっぱい

食事のときによくかむと、良い効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



6月は食育月間です！

平成17（2005）年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」と定められています。食育は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は心身の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

本校では、ここ数年は給食を作る様子を動画で紹介するという食育の授業を小学部1年生から中学部3年生までの9学年に行っています。昨年度の内容は「ミートソーススパゲティ」や「チーズケーキ」を作る動画でした。毎日食べている給食のため、皆さんとても興味深く集中して観ていました。今年度は2学期に「揚げパン」や「ポトフ」の給食を作る動画を紹介する食育の授業を行う予定です。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

