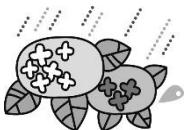


# きゅうしょくだよい



令和5年5月31日  
小平市立小平第七小学校  
校長 神子 知浩  
栄養士 武藤 洋子

6月11日は暦の上での「入梅」です。梅雨になると、じめじめして様々な菌が繁殖しやすくなります。衛生に気を付けて、しっかり手洗いをしましょう。

## 6月の給食もくひょう

「よくかんで食べよう」

6月は歯と口の健康習慣があります。給食では「豆あじ・ちりめんじゃこ・ごぼう・大豆」など、かみ応えのある食物をたくさん使いました。よくかんで食べ、歯と口を健康にしましょう。

また、カルシウムを多く含む食品は骨や歯をつくります。好き嫌いせずに何でも食べるようにしましょう。



## 6月は食育月間

6月は食育月間です。七小の食育の取り組みを紹介します。毎日、お昼の放送で給食委員が献立と材料を読み上げ、給食のおたより「ななしうるチくん」で食育クイズを行っています。

給食委員の放送のあとは、栄養士の食育コーナーです。各クラスから寄せられた給食の感想を紹介しながらコメントをしたり質問に答えたりしています。また、テレビ放送で給食を作っている様子を紹介したり、紙芝居や絵本の読み聞かせをしたりする時もあります。

これからも決まりを守りながら楽しい給食時間になるように工夫した食育を行うので楽しみにしていてください。



給食室で作っている様子の動画を流しました。  
家庭とは違う大きな機械にみんな興味津々でした。

クイズの正解率No1のクラスに給食リクエスト券をプレゼントしています。  
6月は4月に1位だったクラスからデザートをリクエストしてもらいました。  
202「すいか」、5の1・6の1「ベイクドチーズケーキ」が登場します。

## 6月の行事食

### 5日(月) 歯と口の健康週間

6/4~10日は、歯と口の健康週間です。かみ応えのある「きんぴらごはん」「豆あじの唐揚げ」を作ります。よくかんで食べて、歯と口を健康にしましょう。

### 9日(金) 入梅メニュー「いわしの甘味噌かけ」

### 12日(月) 「ケロケロ揚げパン」

### 13日(火) 「梅わかこはん」

6月11日は暦の上での「入梅」です。9日はいわし料理です。この時期のいわしは入梅いわしといって脂がのり、とてもおいしいです。

12日は緑色の明日葉パンと、うぐいすきな粉を使って「ケロケロ揚げパン」を作ります。

13日の梅わかこはんには、カリカリ梅と炊き込みわかめが入っています。梅干しは、食べ物を腐りにくくする働きがあります。ジメジメしたこの時期にぴったりの食材です。

### 20日(火) さくらんぼの日

今が旬の果物、さくらんぼの日です。さくらんぼにはいろいろな種類がありますが、山形県の佐藤錦という種類が有名です。

### 23日(金) 沖縄慰靈の日「沖縄料理」

23日は沖縄慰靈の日です。沖縄料理をたくさん取り入れました。ししじゅうしいは豚肉と昆布が入った混ぜごはんです。にんじんしりしりは、にんじんの炒め物です。イナムドウチは沖縄の豚汁です。お祝いの時に食べます。かつお節と豚ガラでだしをとります。みそは白みそを使います。デザートは沖縄産の冷凍パインです。加熱していない生のパインアップルを冷凍しました。

### 29日(木) 小平夏野菜カレー

29日は小平夏野菜カレーの日です。小平市内の小学校ではみんなが小平夏野菜カレーを食べます。小平野菜がたくさん入っています。

## 6月の小平野菜・くだもの

6月29日(木)は小平野菜をたっぷり使った「小平夏野菜カレーの日」です。小平野菜をたくさん使います。

キャベツ・ピーマン  
にんにく・じゃがいも  
にんじん・ズッキーニ  
こまつな・だいこん  
モロッコいんげん・なす  
たまねぎ・きゅうり  
トマト・さやいんげん  
枝豆・ミニトマト・かぼちゃ  
切り干しだいこん  
とうもろこし  
(2年生が皮むきをします)  
白菜キムチ  
(小平産の白菜です)



