# きゅうしょくだより

令和6年6月
小平市立小平第七小学校
校　長　　神子　知浩

６月１０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月は歯と口の健康週間があります。給食では「きびなご・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

毎年６月は、「食育月間」です。食育は生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼします。生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいくために、生活をふり返り、「食」について考えましょう。

## ６月の行事食

### ４日（火）　歯と口の健康週間

６月４日～10日は、歯と口の健康週間です。カルシウムや鉄分がたっぷりの「鉄骨ごはん」と、噛み応えのある「きびなごと大豆のカミカミ揚げ」を作ります。よく噛んで食べて、歯と口を健康にしましょう。

### ７日（金）　入梅メニュー「梅ごはん」「いわしのフライ」

６月１０日は暦の上での「入梅」です。梅ごはんには、カリカリ梅が入っています。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。また、この時期のいわしは「入梅いわし」と言って脂がのり、とてもおいしいです。

### 19日（水）　糧うどん

食育月間の食育の日（１９日）なので、小平の郷土料理の、「糧うどん」を紹介します。

### 24日（月）　沖縄慰霊の日（23日）「沖縄料理」

６月23日は沖縄慰霊の日です。優れた食文化をもつ、沖縄の料理をたくさん取り入れました。ジューシーは、豚肉と野菜が入った炊き込みごはんです。ラフテーは、豚肉の角煮です。にんじんシリシリは、せん切りのにんじんの炒め物です。スープに使った、もずくも沖縄の特産品です。

### ２５日（火）　ケロケロ揚げパン

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。

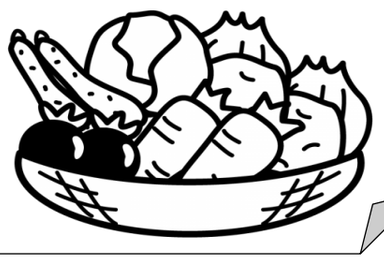
### 28日（金）　小平夏野菜カレー

２８日は、「小平夏野菜カレーの日」です。小平市内の学校で一斉に、小平夏野菜カレーを食べます。小平市の畑で育った、新鮮な野菜がたくさん入っています。ゆでとうもろこしは、川里農園さんのとうもろこしを使います。果物は、小平市の特産物のブルーベリーです。

## ６月の小平野菜・くだもの

６月２８日（金）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。そのほかの日も、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・なす・たまねぎ・きゅうり・トマト・さやいんげん・ミニトマト・かぼちゃ・とうもろこし・白菜キムチ（小平産の白菜です）・ブルーベリー



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「ななしょうランチくん」で食育クイズをしています。

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。
**2の2「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。