



# 6月 給食だより

杉並区立桃井第三小学校  
令和7年5月30日



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。



健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？  
よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

本校では、5日と6日に噛むことを意識できるメニューを取り入れました。

## 「よくかむ」ことで得られる効果



5日(木) かみかみわかめごはん … 麦ごはんに「あわ」と「きび」を加えたわかめごはん  
6日(金) かみかみカレーライス … 玄米が一割程度入ったごはんのカレーライス



## 6月4日(水) そらまめのさやむき

今が旬のそらまめ。朝、2年生と梅組さんにさやむきをしてもらい、それを調理室で塩茹でにします。さやからむきたてのそらまめの味は格別です。苦手な人もおいしく食べることができればと思います。

是非、ご家庭でもこの時期に美味しいそらまめを食べてください。

### そらまめの食べ方

まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めめものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。



# 6月19日(木) リザーブ給食

6月は「食育月間」であり、毎月19日は「食育の日」です。今年は食育基本法が制定されて20年が経ちました。今年度は「食育の日」にリザーブ給食を行います。リザーブ給食は子ども達が食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養うのを目的に行います。ロイロノートを使って、2種類の主食とデザートからそれぞれ一つ選びます。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 主食 ポークカレードリア

豚肉にはビタミンB₁が豊富。体内にエネルギーを蓄えることができます。

## チキンクリームドリア

牛乳をたっぷり使ったホワイトソースで作ります。牛乳が苦手な人も、無理なくカルシウムを補うことができます。

## デザート キャロットゼリー

ビタミンCとβ-カロテンが豊富。抗酸化作用があり、細胞が酸化するのを防ぎます。

## コーヒーゼリー

コーヒーに含まれるクロロゲン酸は、抗酸化作用のほか脂肪の蓄積を抑える効果などが期待されています。

### おろしスパゲティーのつくりかた

ざいりょう	
スパゲティー	140g
かつおぶし	4g
水	100cc
しお	ひとつまみ
しょうゆ	こさじ2
す	こさじ2
だいこんおろし	160g
ツナ缶	1缶

「家で作るから作り方を教えて。」

とリクエストがありました。

作ってみてね

- ① スパゲティーはゆでておく。
- ② かつおぶしでだしをとる。
- ③ ②にしお～ツナ缶をくわえ、にこむ。
- ④ ①のスパゲティーの上にかける。



