

# 給食だより

平成25年 6月号  
 杉並区立杉並第四小学校  
 栄養士 古田 香織



「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、全ての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？

## 例えば、こんなことも「食育」です！

一緒に買い物に行き  
 食の知識を伝える

親子で料理をする

家族で食卓を囲む

農業体験をする



6月4日～10日

## 歯の衛生週間

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。給食では、6月4日が特にかみごたえのある献立になっています。よくかんで食べましょう！

かむことの効果を表す「ひみこのはがい～ぜ」という標語があります。

「ひ」…肥満予防

「み」…味覚はっきり

「こ」…言葉はっきり

「の」…脳の発達、老化予防

「は」…歯の病気予防

「が」…ガン予防

「い」…胃腸が快調

「ぜ」…全力投球

よくかむことは、歯の健康だけでなく、様々な効果が期待できます。

1回の食事にかむ回数を比較すると、卑弥呼の弥生時代に比べて、現代人は約1/6程度しかかんでいません。一口30回以上かむようにしましょう！

ひみこのはがい～ぜ



# 1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月29日(水)1校時に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まず、野菜の見本をいくつか見せて、「グリーンピースはどれかな?」とクイズをしました。グリーンピースを初めて見る児童もいて、似たような野菜が並び中、見事正解した児童もいました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、全校分約5kgのグリーンピースのさやをむきました。「見て見て!上手にむけたよ!」「小さな粒でかわいいね♥」などの声が聞かれ、楽しんで活動しました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子も、自分がむいたことがうれしくて、しっかり食べていました!



グリーンピースのほか、絹さや・スナップエンドウ・豆みょう・えんどう豆・さやいんげん・そらまめ・しょうかい空豆を紹介しました。

まめ豆をとばさないように、慎重にむいたよ!



観察したグリーンピースの絵を描きました。

ピースごはん、おいしいよ!



杉西小のフログにも、活動の様子をアップしています!

子どもたちに大人気の手作りふりかけ。かみごたえがあり、おススメです♪

## 今月の給食から...

### かみかみふりかけ

【材料 (一人分)】

ちりめんじゃこ 4g・塩昆布 2g・かつお節 1.5g・白炒りごま 2.5g・酢 2g・みりん 2g・醤油 1g・砂糖 2g・水 2g

【作り方】

- 調味料を合わせて煮立て、じゃこを入れて煮る。
- 昆布→かつお節→ごまの順に入れ、水分がパサパサになるまで弱火で炒める。