

令和5年6月
船橋市立三山東小学校

* 食育だより *

6月に入り、梅雨の時期になりましたね。これからの季節は食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意し、安全な給食時間にしましょう。

☆☆よくかんで食べていますか？☆☆

今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。そして、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」で、給食でも5日の「さつまいもと大豆のかりんとう」、9日の「かみかみごぼうサラダ」など、よくかんで食べる「かみかみ献立」を提供しました。

給食時間に各クラスに配付する「給食ひとくちメモ」でも、「ひとくち30回かんで食べましょう！」とお知らせしています。では、よくかんで食べると、どのような良いことがあるのでしょうか？

よくかんで食べるとこんな良いことが！

- ①消化を助ける
- ②味がよくわかる
- ③むし歯を防ぐ
- ④食べすぎを防ぐ
- ⑤脳の働きを活発にする
- ⑥骨や種などに気付く



よくかんで食べると良いことがたくさんありますね！
ひとくち30回かむ前に飲み込んでしまう人は、ひとくち口に入れて、かんでいる間はお箸を置いてみましょう。お箸を持ったままだと、かんでいる途中で次のひとくち分を準備して、早く飲み込んでしまいがちです。ぜひ試してみてくださいね！

こんげつ ふなばしさんしゅん しょくざい * 今月の船橋産旬の食材 *

《すずき》

船橋港はすずきの水揚げ量が日本一です。産卵前のこの時期に旬を迎える夏の代表的な白身魚で、「江戸前船橋瞬べすずき」のブランド名で流通するほどの高級魚です。2015年には千葉県から「千葉ブランド水産物認定品」に選ばれました。給食では、20日に船橋産のすずき入り揚げボールを使用した煮物を提供します！



《にんじん》

船橋市は春夏にんじんの産地で、市内でいちばん多く作られている野菜です。「船橋にんじん」は2013年ににんじんとして全国で初めて地域団体商標（地域ブランド）に認定されました。ベータカロットという品種は普通のにんじんよりも甘く、生でもおいしく味わえます。給食では、23日ににんじん入りのそばろご飯を提供します！



☆ 給食メニューの紹介

＜和風サラダ＞ 5月12日に提供しました。たくさん食べてくれたメニューです！

分量（4人分）

- ・小松菜：50g
- ・もやし：150g
- ・えのきたけ：15g
- ・ツナ：30g
- ・きざみのり：1.5g
- ★油：小さじ1
- ★砂糖：小さじ1
- ★酢：小さじ1弱
- ★塩：少々
- ★しょうゆ：小さじ2/3

作り方

- ①小松菜は2cm長さ、えのきたけは3等分に切る。
- ②小松菜、もやし、えのきたけを茹で、しょうゆ（分量外）を振り、水気を切る。
- ③②、ツナ、のり、★を和える。

がっ しょくいくげっかん ～6月は食育月間です～

「食べることは生きる力を身に付けるための基本です。また、成長期はこれからの食生活を形成するためにとても大切な時期です。この機会に、みなさんの食生活を見直してみましょう。また、給食では、15日の「県民の日」にちなんで、千葉県の郷土料理や船橋産の食材をたくさん使った献立が登場します！千葉県のおいしい魅力を発見してみましょう！

