

今月の目標・・・骨や歯を丈夫にしよう

市川市立曾谷小学校

Table with columns for Date, Day, Menu, Dairy, Meat/Bone, Protein, Energy, Fat, and Salt. Rows include meals like Spaghetti, Salad, and Soups.

Table with columns for Date, Day, Menu, Dairy, Meat/Bone, Protein, Energy, Fat, and Salt. Rows include meals like Pasta, Udon, and Soups. Includes a 6-month average row at the bottom.

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

給食だより 6月

梅雨の季節に入ります。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。この時期から、食中毒の発生も増えてきます。ノロウイルスなどの食中毒も現在増えてきています。衛生に気を付けて、しっかり食事、運動、睡眠を心がけて、元気に過ごしましょう。

歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかんで食べていますか？

食べるときによく噛むと体に良いことがたくさんあります。よくかむことで、唾液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができます。他にも、消化・吸収を助けたり、虫歯を予防したり、おなかいっぱいになる信号を体の中に出して食べすぎの予防をするなど良い効果があります。良くかんで食べる習慣を、子どものうちから身に付けてほしいですね。

※6月28日(水)～30日(金)3日間、「かみかみ・びかびか週間」をヘルシー委員会で行います。丈夫なからだを作るために、給食を良くかんで、おいしく、できるだけ残さず、きれいに食べましょう！

さやつきまめ、いろいろあります。

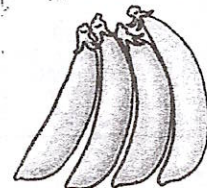
マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや」と言います。熟すと、真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また、刀などを収める丸く細長い筒も「さや」と言います。この「さや」になじみの深い食べ物、香から夏にかけてたくさん出回ります。ご家庭でも、今の時期にしか味わえない、旬の味覚、味わってみてはいかがでしょうか。

さやえんどう



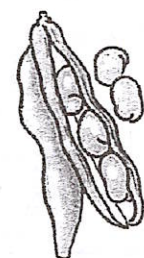
えんどう豆の若いさを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると綿すれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

えんどう豆



こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

さやまめ



さやが壁に向かってつくことからこう名付けられました。「天豆」や、この時期に大きく育つカイロの姿に重ねて「籠豆」と漢字で書くこともあります。

さやいんげん



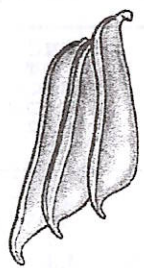
いんげん豆の若いさを食べます。年に何度も収穫できることから「三度豆」ともよばれます。

きんぎょ



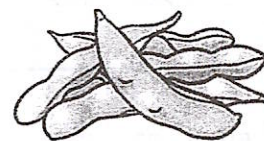
お赤飯にも使われるささげ豆の仲間、若いさを食べます。「十六ささげ」はさやの長さが30～70cmにもなります。

なたまめ



箸などを切る「範」という大きな羽物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30～50cm、青丈は5m以上になります。

えだまめ



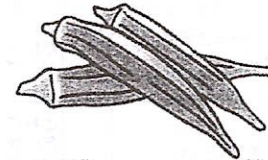
若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせも、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

オクラ



マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。夫を向いて優雅に寝る姿から英語では「レディーズフィンガーズ」(淑女の指)ともよばれます。

1年生と2年生が、給食室のお手伝いをします。

2日の空豆は、1年生が、12日のピースごはんのグリーンピースは2年生がさやむきをして、給食室でおいしく調理します。旬の味です。1、2年生はもちろん、他の学年のみなさんも、おいしく食べてくださいね。

