

令和6年5月31日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

給食だより 6月

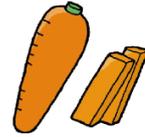
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よくわうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう

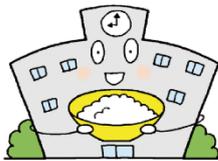


れんこん (酢づけ)



6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



地場産物を食べて 地産地消!



1年生が給食のお手伝いをしました!



八百屋さんから届いた、新鮮なさや付きのそら豆を約450本使って行いました。

最初に「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせの後、市内の栄養士さんが作成した「そら豆のむき方(2種類)」の動画を見ました。

作業を開始すると、そら豆を観察しながら楽しく取り組み、あっという間にむきそら豆になりました。

調理員さんもお手伝いに来てくれていて、しっかり1年生のサポートをしてくれました。みんなよく食べていました。1年生が心を込めてむいてくれたおかげです。ありがとうございました。



一生懸命むいたよ



助っ人の調理員さん



みんなでむいたそら豆



いただきます～す