



# きゅうしょくだより

令和5年(2023年)6月号  
千里新田小学校 栄養教諭

## 6月は、食育月間です。

私たちは、食べ物から栄養をもらって生きています。食べ物が私たちの体をつくっているのので、「何をどのように食べたか」が、みなさんの体と心の成長や健康に大きく関わっています。食育月間は、食べることの大切さを考えるための期間です。学校の給食やお家の食事、楽しく取り組みましょう。

### 家庭でできる「食育」!

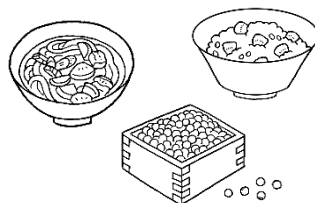
朝食を食べる習慣をつける



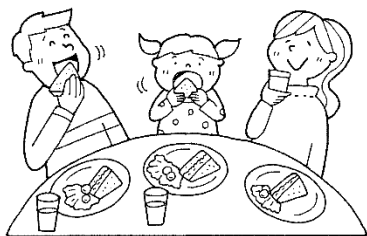
ゆっくりよくかんで食べる



郷土料理や行事食を取り入れる



家族で食事をする



親子で一緒に食事の準備をする



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



## ～新田小の食育月間～



給食委員会で取り組みます!!

テーマ:『調理員さんに感謝して、残さず食べよう』

\*食育のポスター掲示 (職員室前に見に来てね☆)

\*「給食スタンプカレンダー」に、チャレンジ!(6月19日~30日実施)

「食育のすすめ」キャッチフレーズを考えよう!

吹田市で行われる食育月間の取り組みです。

入賞した人には、賞状のお渡しと、夏休み中の作品展示もあります。

詳しい内容は、後日別に配るプリントをみてください。

心に響く、素敵な作品をおまちしています♪



Q. 7月10日(月)のセレクトデザートは、なにが一番人気だったでしょう?

① 夏みかんゼリー



② 米粉のメープルケーキ



③ いちごクレープ



⇒ 答えは、職員室前の掲示板で発表!

# は たいせつ た 歯を大切に！ よくかんで食べよう！

かつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

いちどうしな もと もと だいじな 歯 いっしゅうじぶん は けんこう に きをつけましよう。  
一度失うと元には戻らない大事な歯。一生自分の歯で食事ができるように、歯の健康に気をつけましょう。

## けんこう は しゅうかん 健康な歯のために！ 4つの習慣

### ① よくかんで食べる

よくかむと、だ液（つば）がたくさん出てきます。だ液は、消化を助け、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。

### ② すききらいをしない

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質の他、ビタミン類も大切です。えいよう三色をそろえて食べましょう。

### ③ おやつは、時間を決めて

口の中にいつまでも食べ物があると、虫歯になりやすくなります。

### ④ 食べたらず歯みがき

歯や歯の間について食べかすをとりのぞきます。“食事が終わった”と切り替えられ、「だらだら食べ」もふせぎます。

## いつか げつ 5日(月)かみかみメニューが登場！

- \* げんまいごはん
- \* いなかみそしる
- \* さばのしょうがに
- \* かみかみまめ



## がつ にち きん 6月23日(金)は、『沖縄慰霊の日』



いま ねんまえ おきなわ にほん す ひと ま こ せんじょう  
今から78年前、沖縄は日本でただひとつ住んでいる人を巻き込んだ戦場となりました。

ちじょうせん お がつ にち に ど せんそう お  
この地上戦が終わったのが、6月23日だったことから「二度と戦争を起こさない」ことを

いの おきなわ いれい ひ き  
祈って『沖縄慰霊の日』が決められました。

## にち きん おきなわ 23日(金)沖縄メニューが登場！

- \* クファージュシー
- \* もずくスープ
- \* うずら卵と鶏肉の甘酢煮
- \* パインゼリー

### 「クファージュシー」って、どういう意味？

「クファ」は“かたい”、「ージュシー」は“米を炊きこむ”という意味で、豚肉や昆布が入っているのが特徴です。

もずくスープ、パインゼリーも沖縄にちなんだメニューです！

## “すいたん”を植えました！



ことし ねんせい すいた さいばい  
今年も、3年生が“吹田くわい”を栽培しています！

いま ねんせい ねんせい とき そだ しゅうかく たね おお なか う  
今の4年生が3年生の時に、育てて収穫した種イモを大きなプランターの中に植えました！



げんき そだ つち たいよう ひかり しんせん みず  
ぼくが元気に育つためには、土・太陽の光・新鮮な水  
ひつよう 必要なんだ！ みんなで協力して大切に育ててね♪

がっこう 学校のどこにいるか  
さがしてね☆

## 『吹田くわい』って、知ってる？

でんどうやさい えていじだい う つ れきし やさい  
“なにわ伝統野菜”として江戸時代から、受け継がれている歴史ある野菜です。  
め て えんぎ た もの しょうがつ りょうり つか  
“芽が出る”縁起のよい食べ物としてお正月のおせち料理にも使われます。

むが なまえ がくめい  
とっても長ーい、名前(学名) がついている！！

『サジッターリア トリフォリア リンネ ヴァリアティス ティピカ マキノ フォルマ スイテンシス マキノ』

しょくぶつがく ちち まきの とみたろう な  
“植物学の父”といわれる牧野 富太郎さんによって名づけられました。

(NHK連続テレビ小説「らんまん」で、神木隆之介さんが牧野博士を演じています！)



## \* 保護者のみなさま \*



### <給食時間の身だしなみについて>

日常生活の中でのマスクの着脱は、個人の判断になっておりますが、給食の準備中は、全員エプロン・帽子・マスクを着用します。給食袋の中にご準備をお願いします。

※普段からマスクを着用している場合は、そのマスクを給食時にも使用可。

※布マスクでも紙マスクでもどちらでも可。

