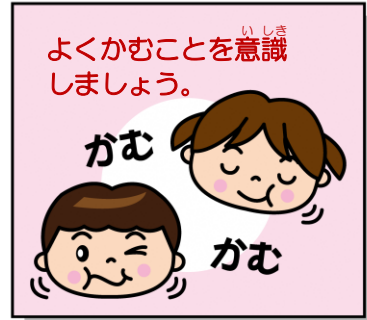


6月給食だより

令和6年6月5日
 北区立堀船中学校
 校長 阿久津 光生
 栄養士 青木 真歩

安全に美味しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

6月の郷土料理紹介♪

6/6 けんちん汁(岩手)…けんちん汁は神奈川県、大分県、茨城県などいくつかの県で郷土料理として食されていますが、それぞれ具が異なります。岩手県のけんちん汁は、肉類は使わず、豆腐が入っているのが特徴です。

6/17 さつま汁(鹿児島)…鶏肉を使った具沢山の味噌汁です。鹿児島では現在にいたるまで、鶏の飼育が盛んで、他にも、様々な鶏料理が親しまれているそうです。

6/25 盆汁(三重)…盆汁の特徴は十六ささげが入っているところです。しかし、十六ささげは三重県の愛知県の伝統野菜で、東京では入手が難しいため、給食では十六ささげではなく、黒色のささげを入れました。

6/28 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)…昔、北海道ではアイヌの人々が鮭を貴重な食料源として捕獲していました。今でも北海道は鮭の漁獲量が日本一です。ちゃんちゃん焼きの名称の由来は“ちゃっちゃとくつくれるから”“お父ちゃんがつかうから”など様々あるそうです。

6/28 つみっこ(埼玉)…これはすいとんと同じ料理です。つみっこという名称は、方言でつみとるという意味です。つみとるように生地を鍋の中に入れる様子が料理の名前になったそうです。埼玉では昔から小麦の栽培が盛んで、うどん文化が根付いています。つみっこは、うどんより簡単に作れることから、仕事が忙しいときに重宝されていました。



「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりま
した。生涯にわたって、心身ともに健康で生
き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の
人が「食べる力」を身につける必要がありま
す。特に、子どもたちに対しては、健全な心
と体を培い、豊かな人間性を育てていく基
礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連
携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>青年・成人期</p>	<p>高齢期</p>
-------------	---------------	---------------	------------

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

