

# 給食だより

令和元年6月  
八千代市立新木戸小学校

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

### かむことは運動に関係している！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これから夏に向けて運動をがんばろうと思っている人もたくさんいると思います。そこで、かむことと運動の関係についてお話しします。よくアメリカのメジャーリーグの野球選手達がガムをかんでいるのを見たことはありませんか？かむことは運動にとっても関係のある2つの力を高めてくれます。

1つは、運動能力を高めることです。ふんばったり体に力を入れたりする時に、人は歯をぎゅっとかみしめますね。よくかんでかみ合わせが整うと体のバランスも良くなります。

2つめはストレスを抑える力です。よくかむと気持ちがりラックスして、実力を発揮させることができます。

みなさんも普段からよくかんで食べることを心がけ、かむ力をアップさせましょう。



平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」と定められました。

一生の宝物となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。給食時間をはじめ、さまざまな時間に取り組みを進めています。毎日食べている身近な「食」について、御家庭でも話し合ってみてください。

## 6月3日～7日は 学校給食エコにんじんウィーク

6月3日(月)～7日(金)は学校給食エコにんじんウィークで、この期間の給食は全て八千代市産のエコにんじんを使用しました。

「エコにんじん」は環境をまもるために農薬や化学肥料を減らした畑で栽培し、「千葉エコ農産物」として認められています。また、農協の「もっと安心農産物」として、さらに厳しい条件もクリアしています。



### 5月の給食の残量調査の結果が出ました

#### 5月の給食の残量ワースト3

	4月	5月
残菜率	6.9%	9.5%

	日付	料理名	残菜率
1位	5月23日	わかたけ汁	28.7%
2位	5月30日	マカロニサラダ	25.0%
3位	5月30日	ごはん	23.4%

5月の給食の日別平均残菜率は9.5%で、4月よりもかなり増えてしまいました。GW明けで生活リズムが整っていなかったことも一因かと思われます。給食は調理員をはじめとして農家の方やお肉屋さんや魚屋さんなど多くの人の手によって作られています。また、生き物の命をいただいています。これらのことに感謝して、好き嫌いせずになるべく残さないように食べるのが大切です。子供の頃の食生活が生涯にわたって影響します。ぜひ、望ましい食習慣を身につけましょう。

### きなこビーンズ

6月3日の給食で出しました！

#### 【材料】4人分

- 大豆(水煮)・・・100g
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油
- きなこ・・・1本(120g)
- 砂糖・・・少々
- 塩・・・少々

大豆は煮物にすることが多いと思いますが、この料理ならおやつ感覚で子供も喜んで食べます。御家庭でもぜひお試しください！

#### 【作り方】

- ①きなこ・砂糖・塩を合わせてきなこシュガーを作る。
- ②大豆は片栗粉をまぶして油で揚げる(高温でサッと揚げる)。
- ③大豆の油を切って、①のきな粉シュガーをまぶしてできあがり。

