

令和7年5月30日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年。食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。食育月間にちなんで、南小では、農家の方の力を借りつつ、南小給食農園で児童達が育てた100%小金井産の江戸東京野菜を給食に使用する



毎年6月は食育月間・  
 毎月19日は食育の日



今月のメニューより



4～10日 歯と口の健康週間 カミカミ献立

歯と口の健康週間に合わせて、わかめやごぼう、こんにゃくなどの噛み応えのある食材を多く使用しています。

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。これは、日本歯科医師会や厚生労働省などが提唱しているものです。

9日(月) 亀戸大根のスープカレー

亀戸大根が順調に育っているようです。

10日(火) 手作り丸パン

今年度初めての手作りパン!!! 670個のパンを調理員さんと一緒に作ります。手作りパンは、ふわふわもちもちでとってもおいしい!!!

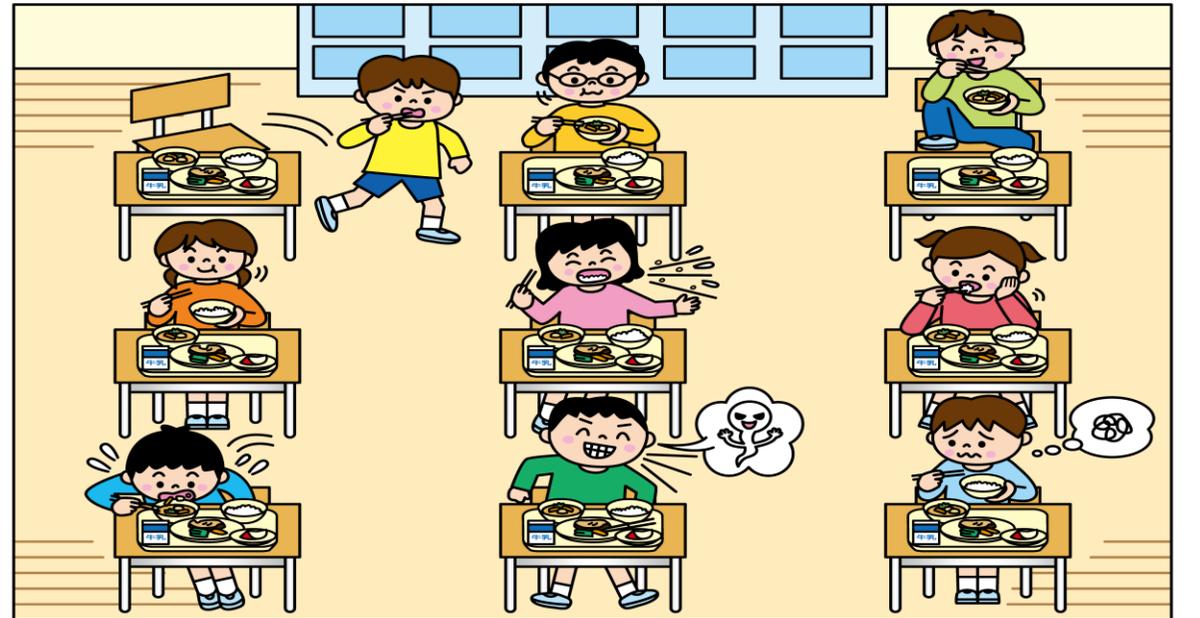
小金井産のルバーブジャムをたっぷりつけて食べてもらいます♪

11日(水) 入梅献立

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことです。6月11日の入梅にちなんで、この時期に旬をむかえるいわしと、梅を使った献立です。

いわしは開きを使用し、梅甘露煮風にして仕上げました。

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか?



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえは来月です。お楽しみに

今が旬! 小金井特産物ルバーブ おすすめレシピ



《ルバーブジャム》 小さいビン1本分

【材料】  
 ルバーブ 200g  
 さとう 60~80g

【作り方】

- ①ルバーブは洗い、キズをとり1cmくらいにきざむ。皮をむく必要はありません。
- ②①をなべに入れ、さとうをまぶして2時間おく。
- ③②を弱火にかけ、かきまぜながら10分くらい煮る。とろりとしてきたらできあがり♪

《ルバーブチキン》 4人分

【材料】  
 ・ルバーブソース  
 とり肉から揚げ用一口大 8枚  
 ルバーブジャム 大3  
 塩、コショウ 少々  
 しょうゆ 大1と1/2  
 白ワイン 適量  
 酒 小2  
 かたくり粉 適量  
 みりん 大1と1/2  
 揚げ油 適量  
 豆板醤 少々  
 にんにくすりおろし 少々

【作り方】

- ①肉に下味をつけておく。
- ②①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ソースの材料を合わせて弱火にかけ、ソースを作る。