



深谷市立深谷小学校
平成30年6月1日



今月は食育月間です。ハンバーグ、鶏の唐揚げ、ピザ・・・どんどん和食離れしていく子供たち、そして私たちや親世代にもそのような傾向が見られませんか？

学校給食の役割が、戦後の栄養補給から食習慣の改善や豊かな食体験の場へと変容して久しいのですが、現在の給食にどのようなねらいがあるのか考えてみましょう。

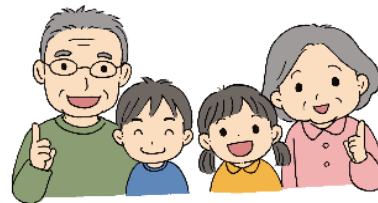
給食を通して伝えたいことはいっぱい！

給食の献立は、成長期の子供たちに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、6月の「歯と口の健康週間」では、かみかみメニューで咀嚼に注意を向けさせたりしています。また、サッカーワールドカップにむけて世界の料理も紹介しています。

毎日の献立には、さまざまなねらいや願いを込めているのです。

給食は和食が多い!? ～「まごポイント」を数えてみよう～

今、世界から熱い視線を集めているヘルシーで味わい深い「和食」。給食でも数多く登場します。子供たちに和食を具体的にわかってもらうための取組に「まごポイント」があります。ポイントを数えると和食の日が特に多いことに気がつきます。給食でいろいろな和食を味わうことで、ご飯を主食に、魚、野菜、海藻、いも、豆などが大好きな子供に育てていきたいと考えています。



「まごポイント」とは？

7つの食品群の頭文字をつなげた「まごわ(は)やさしい」を覚えてもらい、7つの食材がいくつあるか数えます。ポイントが高いほど「和食度」が高くなりヘルシーな献立となります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
							ポイント
豆類	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚や貝などの魚介類	しいたけなどのきのこ類	いも類	

歯をたいせつにしよう！

6月4日から10日までの1週間は深谷小学校の「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

口腔機能をアップ！

口のまわりの筋肉を鍛え
発音がよくなり、表情が豊か



運動機能をアップ！

強くかみしめることで力をより



かみんぐ30

ひと口30回、
よくかむと
こんないいことがあるよ！



心を豊かにする！

よく味わうことの楽しさを知
味覚が発達する。
ストレスが和らぎ、



体を健康にする！

だ液がよく出て、消化を助けたり
むし歯の予防になる。だ液中の



サッカーワールドカップ献立

いよいよ6月14日(日本時間15日未明)に開幕するW杯ロシア大会。4年に一度のサッカーの祭典に世界中が熱くなります。

深谷小の給食でも、日本vsコロンビア戦前日の18日にコロンビア料理を紹介します。

ギザド・デ・ポーヨ (コロンビア風トマト煮込み)

米・・・70g カレー粉・・・0.2g
ターメリック・・・0.1g
しろいんげん・・・8g
長ねぎ・・・8g オリーブオイル0.8g
クミンシード・・・0.2g にんにく・・・0.2g
とりにく・・・20g たまねぎ・・・30g
ホールトマト・・・8g 鶏ガラスープ25g
マッシュルーム・・・8g トマト・・・8g
トマトケチャップ・・・10g ピューレ・・・10g
ウスターソース7・・・0.8g パプリカ・・・0.02g
塩・こしょう・・・少々 バター0.8g
ピーマン・・・3g

- ① 米はカレー粉、ターメリックと一緒に炊く。
- ② 白いんげん豆は、ゆでてペースト状にする。
- ③ オリーブオイルでクミンシードを炒め、ニンニクとりにく、たまねぎ、ホールトマトを炒める。
- ④ ガラスープ・マッシュルーム、トマト、ケチャップなどを入れ煮る。
- ⑤ 最後にペースト状のいんげん、長ネギを加えバターボイルしたピーマンを入れ煮る。
- ⑥ ごはん(①)にかける。

