

# 6月 給食だより

令和8年度6月号  
清瀬市立清瀬第四小学校

## 未来へつながる「食」を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

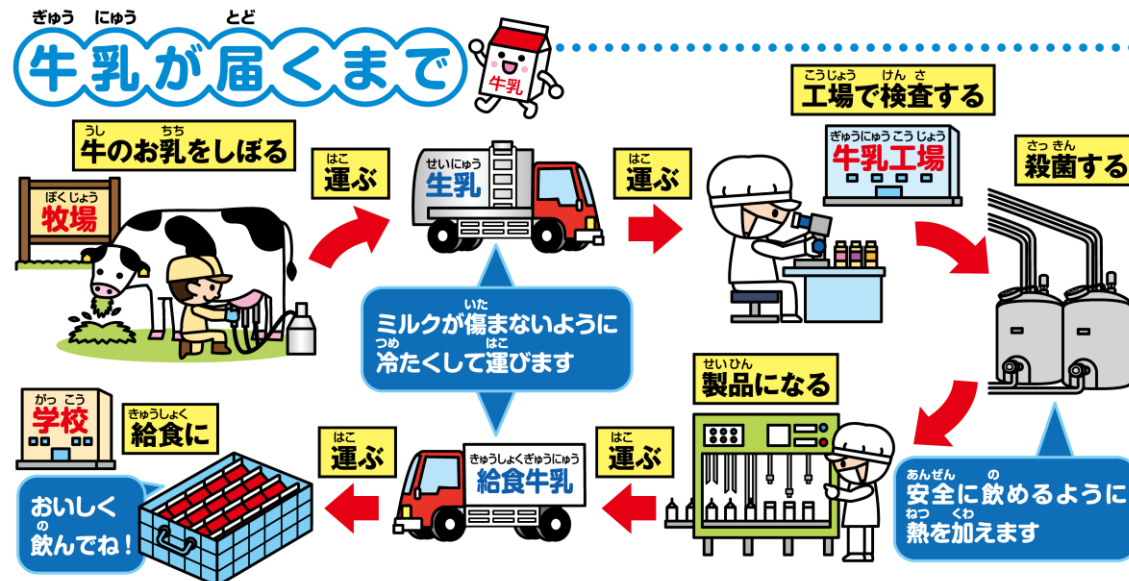
## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしてきましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	--------------------------



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。

(企画・監修：一般社団法人 Jミルク)

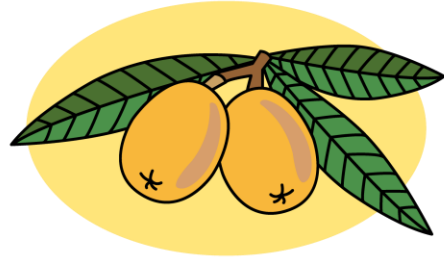
## そらまめのさやむき



5/22(金)の生活科の授業で、1年生のみなさんが給食で食べるそらまめのさやむきしてくれました。「あかちゃんそらまめ見つけた!」「たくさん入ってたよ!」などいろいろな発見をしながら、さやむきを楽しむ様子が見られました。取り出したそらまめは、給食室で茹でて、その日の給食に「ゆでそらまめ」として登場しました。



# びわ



びわの皮は、おしり側から軸に向かってむくと、むきやすい！

中国原産のバラ科の果物。旬は5～6月の初夏で、旬の時期以外に店頭で見かけることはほとんどありません。卵のよな形で、皮も実も鮮やかなオレンジ色をしており、中央に大きな種が入っているのが特徴です。びわは寒さに弱いため、温暖な沿岸部での栽培が盛んで、長崎県と千葉県が二大産地となっています。果肉は優しい甘味と爽やかな酸味があり、そのまま食べるほか、ジャムやコンポート、ゼリー、ジュースなどに加工されます。栄養面では、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含み、目や皮膚の健康、風邪の予防などに役立ちます。葉は古くから民間療法で薬として使われ、お茶や化粧品にも加工されています。一方で、種子や未熟な果実には有害物質「アミグダリン」が含まれるため、種子や種子を粉末にしたものは食べないようにしましょう。

# パキスタン

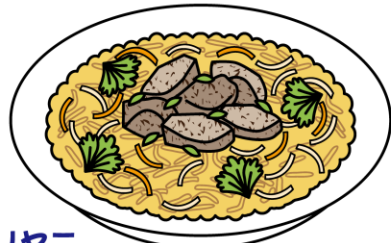


正式名称：パキスタン・イスラム共和国 面積：約79.6万km<sup>2</sup>(日本の約2倍)  
人口：約2億4149万人(2023年、国勢調査) 首都：イスラマバード



## チキンカラヒ

とり肉、トマト、スパイスなどを、大量の油で炒め煮にしたもの。



## ビリヤニ

スパイスの効いた炊き込みご飯。

南アジアと中央アジア、中東の交差点に位置し、インド、中国、アフガニスタン、イランと国境を接しています。国土面積・人口ともに日本の約2倍で、世界第5位の人口大国です。国民の平均年齢は20代前半で、30歳未満の人が6割以上と、若い世代が多い国です。農業と繊維産業が盛んで、主に、さとうきび、小麦、米、綿花、生乳などが生産されています。国民の多くがイスラム教徒であるため、食文化にもその教えが大きく影響しています。豚肉やアルコールは口にしません。牛肉やとり肉、羊肉、豆、野菜など多様な食材が使われ、香辛料を効かせたスパイシーな味つけが特徴です。主食は、小麦から作るナンやチャパティといった平焼きパンのほか、「バスマティライス」という長粒種の米も食べられています。

しょく ちゆう どんく よ ぼう

# 食中毒予防 3 択 クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① から揚げ
- ② 目玉焼き
- ③ お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？

- ① そのまま食べる
- ② 軽く温める
- ③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① 過ぎたら食べられない期限
- ② おいしく食べられる期限
- ③ 開封後も期限まで安全

こたえ Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくことよ) Q2=① Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

