



# 給食だより

令和元年 5月29日  
墨田区立第三吾孺小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子

6月4日から10日は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯(永久歯)は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけてほしいと思います。



## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

### かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

《お知らせ》  
すみだ食育フェス2019 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』  
開催期間：令和元年6月20日(木)～6月23日(日) ※展示は22日(土)まで  
開催時間：午前10時～午後4時  
展示会場：墨田区役所 1階 アトリウム  
すみだリバーサイドホール 1階 会議室、ギャラリー  
東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、世界の食文化・料理での活用の仕方やレシピ、成長期の食事の大切さや日本の食品ロスについて展示する予定です。ご来場お待ちしております。



## 先月の献立から

### ゼノワーズパン

★材料 分量(中学年4人分)

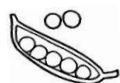
| 材料            | 分量            |
|---------------|---------------|
| 丸型パン(1個50g程度) | 4個            |
| バター           | 16g(大さじ1.5程度) |
| 卵             | 16g(1/3個程度)   |
| 三温糖または砂糖      | 16g(大さじ2弱)    |
| アーモンドパウダー     | 16g(大さじ2弱)    |
| 小麦粉           | 10g(大さじ1程度)   |
| ラム酒           | 4g(小さじ1弱)     |

ゼノワーズとは、スポンジケーキのことです。スポンジケーキの生地であるバター・卵・さとうをパンに塗って焼く料理です。

- ①バターを溶かし、ラム酒までの材料を混ぜ合わせる。
- ②パンの表面に①を塗り170℃のオーブンで8分程度焼く。

## 5月の体験活動

1年生、2年生とも旬の野菜を観察しながらさやむき体験をしました。「お家でやったことがある」「保育園でもさやむきしたよ」と教えてくれた児童も、「さやむきは初めてだから楽しみ!」と言っていた児童も真剣に取り組んでいる様子でした。6月11日は、1年生が枝豆の枝とりの体験活動をする予定です。



### 2年生 グリンピースのさやむき

今日の給食が楽しみ!



### 1年生 そら豆のさやむき

旬のそら豆、おいしかったよ!



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食中は、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。



