

# 6月 ぱくぱく通信

令和6年5月31日  
墨田区立第二寺島小学校  
給食だより No.3  
校長 由良 隆  
栄養士 宮崎 愛弓

気温の上がり下がりが激しく、食欲が落ちたりやる気が下がったりしやすい時期です。気温や湿度が高くなると食中毒も起こりやすくなるため注意が必要です。



食は「生きる上の基本」です。食育とは、さまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる人間を育てることです。心も体も健康な生活を送るため、学校では給食を通して食べ物や栄養について学んでいます。食育月間をきっかけにぜひご家庭でも食について話し合ってください。

## 家でもできたよ！ 食育ビンゴ

できているマスに色をぬります。  
何列ビンゴになったかな？

- 0列 : できることを探してみよう！
- 1～3列 : いいね！  
さらに増やせるかな？
- 4～6列 : すごい！  
続けていこう！
- 7～8列 : はなまる！  
すばらしい！

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>食べ物をむだにしない</p>	<p>表示を見て買う</p>
<p>栄養バランスを考える</p>	<p>食べ物を育てる体験をする</p>	<p>よくかんで食べる</p>
<p>郷土料理や行事食を食べる</p>	<p>料理を手伝う</p>	<p>家族とごはんを食べる</p>

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集したり、テーマを決めてアンケート企画を実施したりしています。(例:「家で給食を作ろう！レシピ紹介」「アンケート企画！私の給食の思い出」など)保護者の方、児童のみなさん、先生…たくさんのご回答をお待ちしております。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますのでご了承ください。)



がっ か か  
6月4日~10日

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた汚れを洗い流したり、歯の修復を助けたりして、虫歯を予防する働きがあるんですよ。

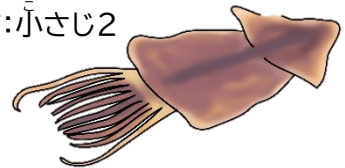
## うちで作ろう！給食かみかみメニュー

家でも作りやすいように、分量や作り方などを少し変えています。

### かみかみ和え

材料 (4人分 1人50g)

さきいか:10g	大根:150g(約1/6本)	にんじん:30g(約2cm分)
きゅうり:30g(約1/4本)	ハム:25g(約2枚)	白いりごま:小さじ1
さとう:小さじ2	しょうゆ:小さじ4	酢:小さじ2
ごま油:大さじ1	塩:適量	



### 作り方

- ①さきいかは食べやすい大きさに切る。(給食ではすめそめんを軽く煮て使っています)
- ②大根、にんじんは少し太めのせん切りにしてさつとゆで、水で冷ましておく。  
きゅうり、ハムはせん切りにしておく。
- ③ボウルにさとう、しょうゆ、酢、ごま油を入れて混ぜ合わせ、①のさきいか、②の野菜とハム、白ごまを入れてさらに混ぜ合わせる。味が薄かったら、塩で味をととのえる。

### まめまめサラダ

材料 (4人分 1人50g)

大豆:30g(水煮なら75g)	キャベツ:130g(葉3枚)	にんじん:30g(約3cm分)
きゅうり:30g(約1/4本)	ホールコーン:20g	かたくり粉:大さじ1~2
★さとう:小さじ1	★しょうゆ:小さじ4	★酢:小さじ2
★サラダ油:小さじ2	★こしょう:少々	揚げ油:適量



### 作り方

- ①大豆を戻す。(水煮大豆を使う場合は③から始めてください)軽く洗ってからたっぷりの水に4~5時間以上つけたものを、そのままなべに入れて中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして、アクを取りながら1時間ほど煮て、ゆで汁につけたまま冷ます。
- ③大豆の水気を切って、表面にかたくり粉をまぶし、180℃の油でカリッとさせるまで揚げる。
- ④キャベツ、にんじんはせん切りにしてさつとゆで、水で冷ましておく。  
きゅうりはななめ半月切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ⑤ドレッシングを作る。さとう、しょうゆ、酢、こしょうを混ぜ、混ぜたらサラダ油を少しずつ入れながら混ぜてとろっとさせる。
- ⑥食べる直前に③の大豆、④の野菜、⑤のドレッシングを混ぜ合わせる。

