

6月

食育だより



令和8年度(2026年度)
豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

夏を先取りしたような暑さが続いていますね。今年は早くも熱中症を警戒しなければならぬ環境となりました…。水分や食事をしっかりとって、体力をつけて予防できるといいですね。今回のお便りでは、5年生の家庭科調理実習に入らせていただいたときのことを紹介します。

5年生から始まる小学校家庭科は「生活をよりよくしようと工夫する脂質・能力を育成することを目指す」教科です。今回は初めての調理実習でした。



家庭科室の使い方、お湯の沸かし方を学び、緑茶を淹れました。準備から片付けまで確認しながら、それぞれ役割分担した仕事を責任もって行っていました。これからの実習の基本となる学習の時間。これからできることがどんどん増えていきそうです。試食の時には、お茶請けとして満月ポンも一緒にいただきました。



お茶を飲んでいる時に時間をもらって、お茶についてのお話しました。はじめにクイズを。「麦茶はお茶である。○か×か??」正解は、×です。「お茶」はツバキ科の「チャノキ」という木の葉っぱから作られたものをいいます。麦茶は大麦の実を炒ったものなので、「茶外茶」に分類されます。



今ではいろんな種類のお茶が売られています。どれがお茶でどれが茶外茶か、わかりますか??児童たちに質問したところ、たくさんの人が上手に分類できていました。

緑茶だけでなく、紅茶やウーロン茶などもチャノキから作られます。発酵の度合いによって味や香り、色が変わって、それぞれのお茶の独特な味わいになります。

他にも、湯呑の正しい持ち方や緑茶のうま味成分/苦み成分のこと、70~80℃くらいのお湯で入れると苦味成分のタンニンやカテキンが溶け出しにくいことなどをお話しました。最近では急須でお茶を入れる機会も減りつつあります。でも、実は急須は美味しいお茶を入れるための機能美が詰まった器です。少し時間がある時に、お茶を入れて団らんの時間を持つてみるのは如何でしょうか…?



6/4~10は「歯と口の健康週間」です。学校給食でも意識した献立を提供します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

よくかむことはよく味わうこと

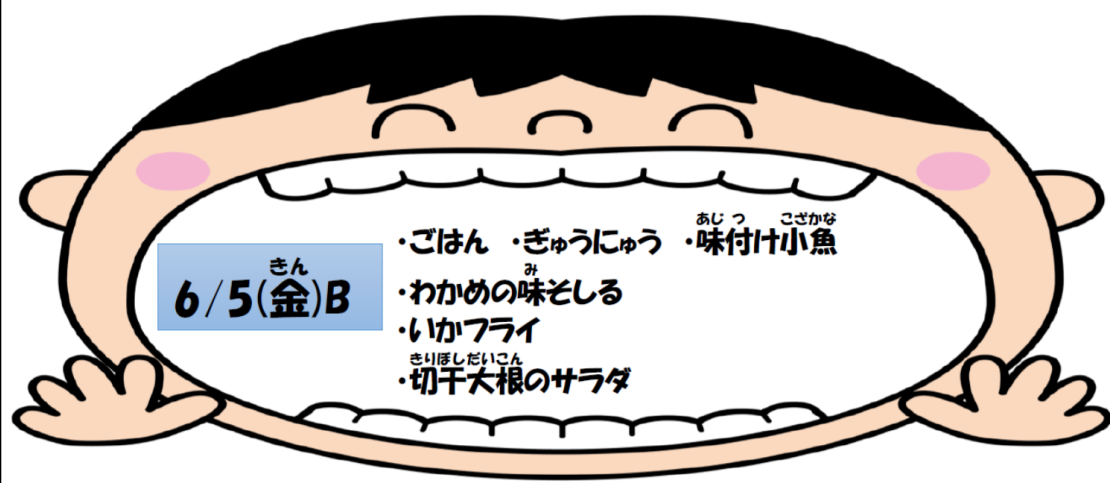


味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

6月の給食メモを紹介しします。

6月4日～10日『歯と口の健康週間』

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか？この1週間でしっかりして、家族で健康な歯についてぜひ話してみましょう。



6月23日(火) 沖縄いれいの日



6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市と沖縄市は兄弟都市です。くわしいおはなしは動画を見てくださいね。

今日の給食の一口メモ動画はこちら！



B 6月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
1 ごはん スンドゥブチゲ スンドゥブチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥブは豆ふのこと、チゲはなべのことです。かんこくのは、チョレギサラダにかけて食べてもおいしいですよ。	2 ごはん コッペパン たんたんビーフン たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた「めん」とトウバンジャンを少し入れてピリカに味付けています。	3 ごはん けんちん汁 豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素であるビタミンB1がたくさんふくまれています。	4 ごはん コッペパン スパゲティ スパゲティは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体や脳を動かすエネルギーになります。	5 ごはん わかめの味どしる 歯と口の健康週間メニュー 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。教室に配られるメモを見てください。
8 ごはん ほっけのいちやぼし ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい！	9 ごはん コッペパン ラビオリスープ 「ラビオリ」とは、イタリアの Pasta のことです。Pasta の生地を具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	10 ごはん なめし さわらのゆずしょうゆかけ さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	11 ごはん コッペパン ミニ焼きそば ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	12 ごはん わかめの味どしる いかのソースやき 割干大根は、大根を干して作られます。大根よりも水分が少なく、日持ちするため保存食にもなります。
15 ごはん ちゅうおのてりやき ちゅうおのてりやきは「ほね」にちゅうい！	16 ごはん こくとうパン タマナーチャンブルー タマナーチャンブルーは沖縄県のおきなわの家庭料理です。「タマナー」は沖縄県の方で「キャベツ」のこと、「チャンブルー」は「まぜるあわせ」のことです。	17 ごはん ちゅうかどうふ ちゅうかどうふに使用しているオイスターソースは、カキという貝から作られた調味料です。料理をおいしくするうま味がたくさんふくまれています。	18 ごはん ロールパン2こ フィッシュフライ フィッシュフライは「ほね」にちゅうい！	19 ごはん トックスoup トックスとは、うるち米で作られたうす切りのもちのことです。トックスoupのトックスはよくかんで食べましょう。
22 ごはん あじのフライ あじのフライは「ほね」にちゅうい！	23 ごはん パイナップル 沖縄の白メニュー 6月23日は「沖縄いれいの日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。教室に配られるメモを見てください。	24 ごはん とりのしょうゆラーメン 「はも」という魚は、うなぎやあなごに似た姿をしています。大阪や京都などでも昔からよく食べられている魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。	25 ごはん コッペパン さくらんぼ(2こ) 今日は、年に1回登場する国産のさくらんぼです。さくらんぼの種に気を付けて食べましょう。	26 ごはん かぼちゃカレー 「かぼちゃ」は英語でパンプキンと言います。かぼちゃは緑黄色野菜の一つで、ビタミンAがたくさんふくまれています。
29 ごはん たんぱく質 今日の七夕には、米粉からできた「ビーフン」が入っています。	30 ごはん コッペパン ズッキーニの見た目は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏に美味しい野菜です。	こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら！ QRコード	はしマークの日ははしを使いましょう。 スプーンマークの日はスプーンを配りましょう。	6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の健康週間メニュー

※カレンダーに書いている「○こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。
小学校(前期課程)