



令和4年6月17日 発行  
座間市立相武台東小学校 給食室より



梅雨入りし、雨とジメジメする季節になりました。  
4、5月頑張った疲れが出てくるころですので、無理をせず、体調管理をしっかりできるといいですね。  
毎年6月は「食育推進計画」による食育月間です。  
この期間は、全国でさまざまな食育の取り組みが行われます。この機会に毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

## 食育(しょくいく)ってなんだろう？

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進めることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



### はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6月4日～10日

毎年(まいとし)、6月4日～10日は「歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)」です。給食(きゅうしょく)には、嚙(か)みごたえのある給食(きゅうしょく)がたくさん出(で)ています。献立表(こんだてひょう)に、よく嚙(か)んで食(た)べてほしい給食(きゅうしょく)に色(いろ)がついているのに気(き)がついていますか？ 今日(きょう)からでも、よく嚙(か)んで食(た)べるように心(こころ)がけましよう！

☆R4年度(ねんど)の標語(ひょうご)とポスターです☆



歯と口の健康週間 令和4年6月4日～10日  
主催：厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医師会  
後援：日本歯工工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会



ざま あじきょうどりょうり し  
座間の味 郷土料理を知ろう

や  
6月「焼きとうもろこし」

今月は「焼きとうもろこし」についてです。毎年6月に、座間市農家の加藤さんが作った「とうもろこし」が市内全校の給食に出ます。平成11年から22年間も続いている「郷土給食」です。みんなのために体育館3つ分くらい(450坪)の広い畑で6000~7000本の「とうもろこし」を育ててくれています。「とうもろこし」の実は、おいしいだけでなく、炭水化物、ビタミン、食物繊維、カルシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいる栄養たっぷりの食べものです。頭についているふわふわのひげは、黄色い実の1粒1粒と繋がっています。つまり、実の数だけひげもあるのです！給食では、採れたてのとっても甘い「とうもろこし」に甘いタレをつけて焼いた「焼きとうもろこし」にしましたよ♪

「とうもろこし」には、炭水化物やビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。主食にしている国があるくらい栄養があります。食物繊維は腸内環境を整えてくれるので、美容にも効果がありますよ♪

きょうどきゅうしょく  
郷土給食

11年から座間市の農家さんの「とうもろこし」が給食に出ています♪



えいよう  
栄養

チャレンジ！

★★「焼きとうもろこし」レシピ★★は、給食での作り方です。ご家庭用の作り方も紹介します♪

- ①皮をむいた「とうもろこし」を水にくぐらせ、ラップを巻き、電子レンジで裏表2分ずつ加熱する。
- ②グリルを強火で2分くらい温め、タレをぬった「とうもろこし」を表裏3分ずつ焼く。
- ③焼きあがったら、もう一度全体に残りのタレをぬったら完成です！

★★「焼きとうもろこし」レシピ★★

《材料：4人分》

- ・とうもろこし 2本
- ・しょうゆ 15g
- ・みりん 10g

《作り方》

- ① とうもろこしを半分に切る。
- ② とうもろこしを蒸す。
- ③ 鍋にしょうゆ、みりんを入れ、煮立たせたものを②にぬる。
- ④ 表面に焦げ目がつくまで焼いたら、完成♪