

# きゅうしょくだより

令和5年6月  
流山市立  
東深井小学校

梅雨入りが近づいてきました。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったり、体調をくずしやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを使うなど、健康管理に気をつけて過ごしましょう。

また、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。さらに、6月15日は千葉県民の日です。今月の給食も、千葉の食材をたくさん使って作ります。今月はふだんの食生活をふり返り、千葉県の食材をおいしく味わって食べましょう。

## 6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。そして、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで取組を行います。

### 食育月間

ふり返ってみよう！  
毎日の  
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食事をしていますか？



食事の準備や後片づけなどのお手伝いをしていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大切にしていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

## まい アルファ米とは？

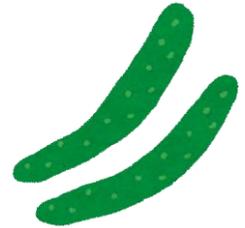
6月8日の「中華どん」には、流山市の防災危機管理課からいただいた、アルファ米を使います。アルファ米とは、一度炊いたごはんを乾燥させたものです。普通のお米と比べて、早く炊け、長期保存ができるので、地震などの災害が起きた時の非常食として、流山市で備蓄されています。



今回は、給食室の炊飯器で炊きますが、災害時には、お湯または水を混ぜて蒸らせば食べることができるので、非常用保存食として便利です。この機会に災害が起きた時どうするのか、水や食べ物ものが保存してあるのかなど、おうちの人と話してみましょう。

## きゅうり

きゅうりの旬は6～8月です。夏の間は露地栽培（普通の畑で育てること）、秋から春にかけてはハウス栽培（ビニールハウスで育てること）されているので、一年中買うことができますが、きゅうりの本当の旬は夏です。露地栽培の旬のきゅうりはハウス栽培のものよりもビタミンCが多く含まれています。



また、きゅうりの95パーセントは水分で、体を冷やす作用があるので、夏の水分補給にぴったりです。

## 6月15日は県民の日

「県民の日」は、「県民が千葉県のことを知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、より豊かな県になることを期待する日」として、昭和59年に制定されました。これは、明治6年6月15日に当時の木更津県と印旛県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

6月14日（水）の給食は県民の日にちなんで、千葉県の食材を多く取り入れた献立にしました。

- ・コーンピラフ：米（流山産）
- ・チーバくんシチュー：牛乳・にんじん（千葉県産）
- ・カラフルソテー：豚肉・にんじん・キャベツ（千葉県産）



また、チーバくんシチューに入っているチーバくんの形をしたパプリカを探し、「チーバくんをさがせ！」を行います。おいしく給食を食べ、チーバくん賞をゲットしましょう。

