



令和6年度6月号

名古屋市立矢田小学校

今月のこんだてから

6月は食育月間です。今月は名古屋市内でとれた米や野菜、名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立などが多く取り入れられています。地元の食べ物をよく味わって食べましょう。

【ふるさと献立】～名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立や特産物を使った献立です～

〇 どてどんぶり… 14日(金) 名古屋市の郷土料理であるどて煮をごはんにかけて食べるものです。

〇 魚フライ…… 17日(月) 愛知県の三河湾で水揚げされた、にぎすが使われています。

〇 カレーうどん… 18日(火) 名古屋で親しまれている料理です。

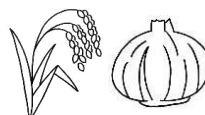
〇 梅じそさみフライ… 25日(火) 愛知県の特産物である青じそが使われています。



【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日

〇 11日(火) ごはんに使われている米は、港区や中川区でとれたものです。まぜまぜチャーハンに使われているたまねぎは緑区やその周辺でとれたおかえり野菜のたまねぎです。

〇 13日(木) 米粉パンに使われている米は、港区や中川区でとれたものです。トマトシチューに使われているたまねぎは緑区やその周辺でとれた



おかえり野菜のたまねぎです。

※ 食育月間にちなんで、10日(月)～14日(金)のごはんは、港区や中川区でとれたものです。

おかえり野菜は、学校やスーパーマーケットから出る生ごみをリサイクルして作られた肥料で育てられた野菜です。地元の農家の方は、「おいしくて新鮮な農作物を小学生に食べてもらいたい」という思いで、環境に配慮しながら生産してくださっています。私たちの食を支えてくださっている人に感謝しながら食べましょう。そして、いつまでも名古屋の土地でおいしい農作物が生産されるように、環境を守っていきましょう。

【新しい献立】「ツナともやしのソテー」

〇 27日(木) にんにくや黒こしょうの味を効かせたソテーです。暑い時期にも食欲がわくような味付けです。

よくかんで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の中を健康に保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。

問題

よくかむことは、むし歯の予防に役立つ。〇でしょうか。×でしょうか。



よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれ、だ液がたくさん出てきます。このだ液には、歯と口の健康を守る働きがあります。だ液は、口の中の食べかすを洗い流したり、菌の増殖をおさえたりして、むし歯を予防します。また、よい姿勢で食べると、かむ力が強くなり、歯やあごが強くなります。よい姿勢とは背中を伸ばし、足を地面につけて食べることです。かむ回数だけでなく、姿勢も意識してみましょう。