

# えがおのじかん



平成 29 年度 6 月号

丹波山村学校給食センター  
栄養教諭：宮島ゆき

6月(がつ)は梅雨(つゆ)の時期(じき)で雨(あめ)が多く(おお)降(ふ)ります。『梅雨(つゆ)』という呼び名(な)は、この時季(とき)に『梅(うめ)』の実(み)が熟(じゅく)すことからつけられたそうです。梅雨(つゆ)入りするとジメジメ(むしあつひ)と蒸(あ)す暑い(あせ)日(ひ)や肌寒(はださむ)い日(ひ)があり、気温(きおん)の変化(へんか)が大き(おお)くなります。こういう時(とき)は、自分(じぶん)が思(おも)っているより汗(あせ)をかいて、脱水(だっすい)状態(じょうたい)になりやすいです。のど(のど)が乾(かわ)いてしまう前(まえ)に水分(すいぶん)補給(ほきゅう)をしましょう。



## かお まつたけ あじ 香り松茸、味しめじ それをも凌ぐ丹波の舞茸

6月(がつ)1日(いち) (木) 小学校(しょうがっこう)では毎年恒例(まいとしごうれい)『舞茸(の)楯木(の)伏せ込み』を行いました。中学校(ちゅうがっこう)では、12日(にち) (月) に行く予定(よてい)だそうです。毎年(まいとし)9月(がつ)下旬(じゆん)～10月(がつ)上旬(じゆん)に収穫(しゆかく)期(き)を迎(むか)えます。小学校(しょうがっこう)の『舞茸(の)楯木』が収穫(しゆかく)されたら、給食(きゅうじよく)にも登(とう)場(じやう)します。楽(たの)しみにしていただきね。

### ☆ まいたけ情報 ☆



↑ 楯木



← 秋にはこんなに立派な舞茸が☆

どうして『舞茸』って言うの?



その1  
その姿(すがた)が着物(きもの)の裾(すそ)をひるがえし舞(ま)うように見(み)えたからという説(せつ)。

その2  
天然(てんねん)のまいたけは希(まれ)少(せう)で、見(み)つけた人(ひと)が喜(よろこ)びのあまり舞(ま)い上(あ)がってしま(せつ)ったなどの説(せつ)。



## ☆ 6月の給食目標 ☆ 『じょうぶな歯や骨をつくるための食生活を心がけよう』

### は 歯を

### たいせつ 大切に

みなさんの歯(は)は、ほとんどカルシウム(は)でできています。しかし、カルシウム(は)ばかり食(た)べても歯(は)は強(つよ)くなりません。なんでも食(た)べることが大(たい)切(せつ)です。



上の図(うえ)を見ると、どこにも牛乳(ぎゅうにゅう)があります。牛乳(ぎゅうにゅう)には歯(は)をじょうぶにするいろいろな栄養素(えいようそ)がたくさん含(ふ)まれています。小学生(しょうがくせい)のみなさんは、1日(いち)に2～3本(ほん)飲(の)むとよいですね。いくら歯(は)をじょうぶにするもの(もの)を食(た)べても、歯(は)を大(たい)切(せつ)にしなければむし歯(むしば)になってしまいます。

食(しょく)事(じ)をしたあ(あ)とやおやつ(た)を食(た)べたあ(あ)とは歯(は)をみ(み)が(が)ま(ま)しょう。



### 「夏の鰯で足が早い」

たいしゅうぎよ ごさんけ 大衆魚の御三家といえば、あじ さば いわし 鰯・鯖・鰯。むかし した いわし 昔から親しまれてきた鰯は、ことわざにもしばしば登場します。6～7月にかけて脂ののった大きな鰯は入梅鰯と呼ばれて人気のある魚です。

なつば とく さかな 夏場、特に魚、それも傷みやすい鰯は、はや た あじ お 早く食べないと味が落ちます。食べ物の傷みやすいことを“足が早い”ということから、「夏の鰯で足が早い」という言葉が生まれました。その使い方は \_\_\_\_\_。

おやかた でし なに たの 親方が弟子に何かを頼もうとした、その気配を感じてか、さっとどこかへ行ってしまい姿が見えない \_\_\_\_\_。そんなとき、「ちえっ、夏の鰯で足が早い奴だ」というように、逃げ足が早いことをいうのに、傷みやすい夏の鰯を引き合いに出したのです。

### 「おかわりしていいですか。」と二人が言ったから 5月2日は柏餅記念日

5月の給食の恒例となった『子どもの日(端午の節句)給食』。日本の行事食を知ってもらうため、メニューは毎年、ちまきの具替わりの『中華おこわ』と『柏餅』にしています。ただ、この『柏餅』のあんこが苦手という児童がいます(先生も)。「いただきます。」のあいさつのあと、声をかけると、半分こにして二人で一つを食べることになっていました。給食時間も終わりに近づき、「食べられたかな? どうかかな?」と振り返ってみると、二人ともしっかりと食べ終わっていました。感動していると・・・二人が私の後ろに立ちもじもじ・・・。「どうしたの?」と声をかけると

「柏餅をおかわりしていいですか?」と一言。  
とても嬉しい記念日になりました。



### 5月12日(金) 青葉給食

今年度は天候に恵まれ、小学校・中学校共に校庭で給食を食べることができました。小学校も中学校も今回は、児童も職員も一つの輪になって食べました。新緑のすがすがしい風の中、子どもも私たち職員もいつもと違う雰囲気を楽しみました。

