



令和5年6月
大山崎小学校

暑さに体が慣れていない時期です。

6月になりました。まだ体は暑さに慣れていない時期です。しかし、気温はどんどん上がり、湿度も高い時期に入ります。熱中症対策を心掛けて、気を付けていきましょう。

暑くなると食欲が落ちる人もあると思います。無理に食べるのはよくありませんが、そんな時こそ栄養バランスを心掛け、食べるようにしてください。生き物は生きるために食べることが必要です。元気の源です。

5月23日（火）クリームのおルウを米粉で作ってみました。

バターと油
を入れ、米
粉を投入。



スキムミ
ルクを
投入。



牛乳を入
れて混ぜ
て完成。



途中混ぜる時にふくらんでくるような感があり、重くて大変でしたが、小麦粉で作る場合と変わらず、美味しい仕上がりになりました。
チャレンジしてくれた調理員さんに感謝です。

京都の伝統的なお菓子：水無月



6月30日の給食に、京都の伝統的なお菓子である“水無月”が登場します。6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちょうど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓（なごしのはらえ）」が行われます。この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいえるべき「水無月」です。上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しているといわれています（給食は型の関係で、丸型です。みんな食べてね♪）。

去年は小麦粉と上新粉を使って作っていましたが、今年は白玉粉と上新粉を使って作ります。

6/4～10まで“歯と口の健康週間”です。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べることが大切です。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

だ液（つば）の働き



ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう

よくかんでいると、だ液（つば）が口の中に出てくるね。



【魚の骨がよく刺さってしまう人へ】
よくかんで食べると、魚の骨も刺さる前に、口の中に違和感を持つことができ、取り出すことができるよ♪

「栄養士のひとりごと」

6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です。給食の献立もその期間の給食（5日～9日）はよく噛むメニューになっております。

以前、保健所で仕事をしていた時に、歯科衛生士の方と一緒に仕事をする機会が多くありました。口の中は、歯だけの問題ではなく、全身に関わる病気につながると聞きました。それ以後、歯医者には定期的に行くようになり、虫歯や歯周病にならないように予防しております。虫歯の治療は連続して何回か通院しないといけないですから大変ですね。

6月はあちらこちらの和菓子屋さんで水無月を見かけます。黒糖味や抹茶味もありますね。今年はこの水無月を食べようか…ふらりと探してみたいと思います。（栄養士 田中）