

給食だより6月



さいたま市立大牧小学校
令和7年5月30日
NO. 3
給食室

6月は食べることにかんがえてみましょう！



6月は「食育月間」です。子どもたちをはじめ、すべての人が健康で生き生きと暮らすことができるようにするためには、「食」はとても重要じゅうようです。子どものころの食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。毎日欠かせない「食」の大切さを改めて考える月として、食事のとり方や生活習慣について実践じっせんしてみましょう。

さいたま市5つの『食べる』

本市では、以下の「さいたま市 5つの『食べる』」の考え方にかんがに基づき、食育を推進しています。

【食育の目標】

(さいたま市 食育ナビより)

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身に付ける

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身に付け、食品を選び、食べる

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える



梅雨の時期、石けんで手をよく洗いましょう



梅雨の時期は食中毒が起こりやすいです。手を洗うときは、水だけに比べて、石けんを使うと汚れが落ちやすく、手に残った菌の数も減ります。石けんをよく泡立てて、洗い残しがなく、念入りにこすり洗いをします。洗ったあとは、きれいなハンカチで水分をふきとります。



きゅうしょくしゅうかん

はじ

「かみかみ給食週間」が始まります

6月2日から6日は「歯と口の健康週間」にちなんで、給食室では「かみかみ給食週間」を行います。ごぼうや大豆、小魚などを取り入れ、噛みごたえのある献立を実施します。ぜひ、御家庭でも噛むことについて考えてみましょう。

「歯」は私たちが一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると痛いだけでなく、食べ物をよく噛むことができなくなります。歯を大切にするには正しい歯磨きはもちろんですが、歯をじょうぶにするための食事も大切です。歯をじょうぶにするために欠かせない栄養素は、たんぱく質とカルシウムです。大豆や小魚は、たんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいて、さらに食べる時の噛む回数が増えやすい食品です。噛む回数が増えることで、歯の病気予防にもつながります。

つくってみましょう！～6月4日実施予定献立～

ごぼうとまめのあまからあげ

《材料》 4人分

- 大豆水煮・・・80g
- ごぼう・・・80g
- 米粉（小麦粉）・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- はちみつ・・・小さじ1
- 水・・・小さじ1
- いりごま・・・大さじ1



《作り方》

- 大豆水煮は水けをよく切る。
- ①とごぼうにそれぞれ米粉（または小麦粉）をまぶして揚げる。（フライパンで加熱しても可）
- ②調味料をあわせて加熱し、たれを作る。
- ③①を②で和える。

大豆のドライパックも便利です！大豆は素揚げにしてもおいしいです。

大豆と煮干しを使用すると歯ごたえがあります。