きゅうしょくだより

令和７年６月
さいたま市立仲町小学校
給食室
ホームページアドレス　http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/

今月は、「食育月間」、そして「歯と口の健康週間」があります。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにとても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむとさまざまな効果がえられます。ふだんから「かむこと」を意識した食習慣を取り入れましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音はっきり
- の　脳の発達
- は　歯の病気予防
- が　がん予防
- いー　胃腸快調
- ぜ　全力投球

〈学校食事研究会「よく噛む」８大効用〉

だ液の働き

食べ物が歯をとかすのは本当？

炭酸飲料水や果物など、強い酸性の食べ物は、歯の外側のエナメル質を溶かしやすくします。おやつを食べたり、ジュースを飲んだ後もそのままにせず、しっかりと「うがいや歯みがき」をすることで、じょうぶな歯を保つことができます。

６月は食育月間です

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

６月１日は「世界牛乳の日」

国連食糧農業機関（FAO）により定められました。

歯や骨を強くするカルシウムがたくさんとれる牛乳、乳製品をとりましょう。

牛乳を飲もう！

★さいたま市民の日給食★

給食の時間に「ヌゥのランチョンマット」をしき、市内で生産されたお米や野菜をたくさん使用した「さいたま市民の日給食」を味わいました。

※カレーに使用した、「スイスチャード」は、NHK の朝の連続テレビ小説「おむすび」にも登場した野菜で、注目されています。

４月２８日（月）

４月30日（水）

６月の献立

６月の第３週 16 日（月）～20日（金）は、「地場産物活用強化ウィーク」です。さいたま市内や埼玉県で収穫された豚肉や野菜などの農産物をたくさん使用します。

また、30日（月）は、災害用食品「五目ごはん（α化米）」を提供します。防災教育の一環として、また、米の流通量が減少している現状により、さいたま市より提供して頂きます。給食では、衛生管理に基づき、加熱調理したものを提供します。