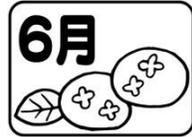


# 給食だより



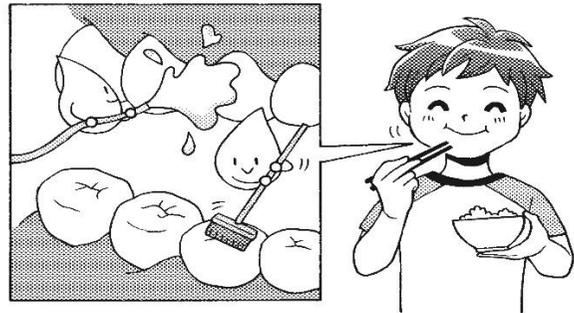
令和6年6月1日  
さいたま市立城北小学校

6月10日(月)～14日(金)は

「地場産物活用強化ウィーク」です。



## よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出で  
きます。唾液には、歯についた汚れをきれい  
に洗い流したり、歯が修復するのを助けたり  
して、むし歯を予防する働きがあります。  
するめなどの水分の少ない食品は、よくか  
んで唾液をたくさん出さなければ、なかなか  
のみ込めません。また、食材を大きく切ると、  
かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出す  
ことにつながります。よくかんで唾液をたく  
さん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

## だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になりま  
す。唾液には、それを元に戻す働きがあります。  
しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが  
追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなり  
ます。その結果、むし歯になりやすくなります。  
特に間食は、だらだらと食べ続けないように、  
時間を決めてとりましょう。

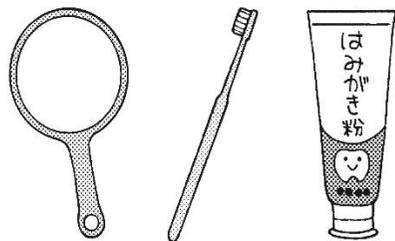


©少年写真新聞社2024

給食でもかみごたえのある  
食材を使った献立は残食が  
多く、早食いの子も多くいま  
す。6月5日は「かみかみ  
給食」です。ぜひ、かむこ  
とを意識して給食の時間を  
すごしましょう。



## 食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の  
細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつ  
くります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯を  
とくすことで、むし歯になります。むし歯を予防するに  
は、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯み  
がきをすることが大切です。

©少年写真新聞社2024

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。  
埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月の第3週を「地場産物活用強化  
ウィーク」としています。それは、地元産または県内産食材や郷土食等について  
の理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取組です。

給食では岩槻や埼玉県産の食材をできるだけ多く使用します。

6月10日(月) 大豆のインド風煮込み…埼玉県産の豚肉「みらい豚」を使用します。

たまねぎはさいたま市産です。

6月11日(火) 岩槻米ごはん…岩槻でとれた「彩のきずな」です。

塩マーボー豆腐…ねぎは岩槻産、たまねぎはさいたま市産です。

小松菜サラダ…小松菜は岩槻産、きゅうりは埼玉県産です。

6月12日(水) 山菜肉うどん…埼玉県産の豚肉「みらい豚」と岩槻でとれた

ねぎ、埼玉県産のにんじんを使用します。

ごま酢あえ…小松菜は岩槻産です。

6月13日(木) 岩槻米ごはん…岩槻でとれた「彩のきずな」です。

きつね丼…小松菜、ねぎは岩槻産です。

6月14日(金) 呉汁…埼玉県川島町の名物です。さいたま市産たまねぎ、

埼玉県産のにんじん・こんにゃく、岩槻産のほうれんそうを使用  
します。

11日、13日、14日の岩槻でとれたお米「彩のきずな」はもちもち、

つやつやでおいしいごはんです。毎日出る牛乳は埼玉県産です。



6月は  
食育月間

©少年写真新聞社2023

6月は地場産物活用強化ウィーク  
の他に、19日食育の日には  
関東の郷土料理、20日は  
会食の日で旧3年2組のリ  
クエスト給食をクラスで  
席を向かい合わせにして食  
べます♪