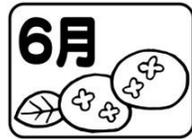


給食だより



令和5年6月1日
さいたま市立城北小学校

6月12日(月)～16日(金)は

「地場産物活用強化ウイーク」です。



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみくだかれ、唾液もたくさん出ます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

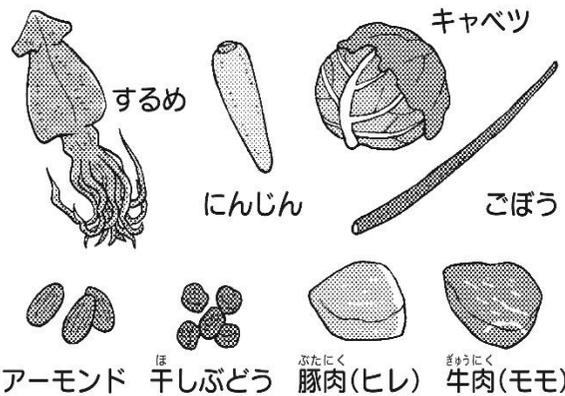
唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

がむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

ゆっくりよくかんで食べよう!



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

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、早食いの子どもも多くなります。6月6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。



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イーク」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12日(月) 岩槻米ごはん…岩槻でとれた「彩のきずな」です。 臭汗…埼玉県川島町の名物です。埼玉県産の「こんにやく」と岩槻でとれた「こまつな」を使用します。

6月13日(火) 大豆のインド風煮込み…埼玉県産の豚肉「かおり豚」を使用します。

6月14日(水) 山菜肉うどん…埼玉県産の豚肉「かおり豚」と岩槻でとれた「こまつな」を使用します。

6月15日(木) 岩槻米ごはん…岩槻でとれた「彩のきずな」です。 家常豆腐…埼玉県産の豚肉「かおり豚」を使用します。

6月16日(金) 肉じゃが…埼玉県産の豚肉「かおり豚」と埼玉県産「こんにやく」を使用します。 彩の国納豆…埼玉県産の大豆を使った大粒納豆です。

12日、15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。



©少年写真新聞社2023

6月は地場産強化ウイークの他に、19日食育の日には人気のナンとカレー、関東の郷土料理や九州の郷土料理給食があります。お楽しみに♪