



6月給食だより

令和5年6月1日
さいたま市立田島小学校

～6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です～

さいたま市の食育推進計画の目標をご紹介します。

さ:「三食しっかり」食べる

健康のために、三回の食事ではいろいろな食材をバランスよく食べる習慣を身につけましょう。

い:「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間と、楽しく、おいしく食べて、食事を通して人とのつながりを深めましょう。

た:「確かな目をもって」食べる

食の安全についての知識を身につけ、食品を選択して食べましょう。

ま:「まごころに感謝して」食べる

食べ物の命をいただくこと、作ってくれた人への感謝の気持ちをもって食べましょう。

し:「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の食材や郷土料理を食べることで食文化を学び、伝えていきましょう。

6月の給食では、さいたま市産の野菜やお米、埼玉県の郷土料理を献立に取り入れています。さいたま市産の小松菜を使ったサラダや、郷土料理の「みそポテト」、伝統野菜の「しゃくし菜」の漬物を使って作る「しゃくし菜チャーハン」が登場します。



歯の健康を保ちましょう



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体全体の健康につながります。給食では、6月2日によく噛んで食べられる「かみかみこんだて」を実施します。骨まで食べられる「子イワシごまフライ」や大豆や昆布などの噛みごたえのある食材が入った「かみかみごはん」、一杯で野菜がたっぷりとれる「野菜たっぷりみそ汁」を提供予定です。ご家庭でも食事の際に一口で20～30回程度、よく噛んで食べるように意識してみてください。

旬の食材紹介

梅



梅が実っているのをよく見かける時季になりました。梅といえば梅干しですが、あの酸っぱい味のもとであるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復や食欲増進効果があります。梅のクエン酸は、細菌の繁殖を抑える効果もあります。6月の給食では、梅わかめごはん食べやすい乾燥させた梅を混ぜ込んで提供します。

おわがい

日常的にマスクをつけることが少なくなりましたが、給食準備のときには全員がマスクを着用して、配膳を行います。給食用小袋の中に必ずマスクも入れて持ち帰るようにしてください。

