



# 給食だより

令和6年6月3日  
さいたま市立田島小学校

6月は「歯と口の健康週間」があります。よくかんで食べることで、だ液の分泌が促され、歯と口の健康を保つためのよい効果があります。だ液の分泌が多くなることで、虫歯を防いだり、消化・吸収を助けたりします。また、よくかむことで、食べすぎを防ぐことができるので、全身の健康にもつながります。

給食では、4日によくかんで食べられる「かみかみ献立」を実施します。大豆や昆布が入ったかみかみごはんやシシャモフライ、野菜がたっぷり入ったみそ汁を提供予定です。給食時には、一口で20～30回を目安によくかんで食べることを指導しています。御家庭でも食事の際に、ぜひお子さんへお声がけいただければと思います。



## よくかんで食べよう！～だ液の働き～



<b>食べかすを落とす</b> 	<b>消化を助ける</b> 	<b>味を感じる</b> 	<b>菌の増殖を抑える</b> 	<b>歯の表面を修復する</b> 
---------------------	-------------------	------------------	---------------------	----------------------



## 10代のうちに！ コツコツ「カルシウム貯金」



カルシウムは骨や歯をつくる材料で、不足すると将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代の頃に増加し、20歳前後でピークとなります。そのため、成長期の子どもたちは、今から骨密度を高めておくことが大切です。牛乳などの乳製品、小魚や大豆製品、青菜などを積極的に摂り、将来のためにカルシウム貯金をしましょう。

## 給食レシピ



### 中華サラダ

「レシピが知りたい!」と児童からリクエストをもらったサラダです。手作りの中華風ドレッシングがおいしいので、他の野菜でアレンジするのもおすすめです。お好みで、ごまを加えてもおいしいです。

#### 材料(4人分)

- ・こまつな・・・60g
- ・キャベツ・・・100g
- ・きゅうり・・・40g
- ・もやし・・・40g
- ドレッシング
  - ・砂糖・・・5g
  - ・酢・・・10g
  - ・しょうゆ・・・15g
  - ・ごま油・・・5g
  - ・塩・・・少々

#### 作り方

- ①こまつなは2cm程度、キャベツは千切り、きゅうりはうすく輪切りにします。
- ②きゅうりは少しだけ塩(分量外)をふっておくと和えやすくなります。
- ③こまつな、キャベツ、もやしは茹でて、水で冷やし、水気をしぼります。
- ④調味料を混ぜ合わせてレンジで加熱し、冷ましておきます。
- ⑤野菜をドレッシングで和えて完成です。

※食材の量は目安なので、全体のバランスや味見をしながら調整してください。