



給食だより

令和8年6月1日
さいたま市立田島小学校

梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

また、6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康と密接なつながりがあります。

かむってこんなにすばらしい!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



運動能力を
フルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆

- ◆1(月)鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 肉を煮る時に少量の酢を入れています。さっぱりとした味になり、食が進みます。
- ◆4日(木)かみかみご飯・マンダイのかりん揚げ 歯と口の健康週間なので、噛みごたえのある献立にしました。「かむ」ことを意識して食べてほしいと思います。
- ◆5日(金)けんちゃんうどん 茨城県など北関東の郷土料理です。根菜を煮たけんちゃん汁にうどんをつけていただきます。
- ◆10日(水)とうふ飯、こしね汁 群馬県利根地区は大豆の産地で、豆腐作りが盛んでした。しょうゆ飯に豆腐を炒めて入れたところ、おいしかったので広まったのだそうです。こしね汁は、群馬県でたくさん作られているこんにゃく、しいたけ、ねぎが入っている汁物のことです。
- ◆11日(木)ワールドカップ給食 サッカーワールドカップが開幕します。メキシコ、アメリカ、カナダが開催国なので、メキシコのポソレ、アメリカのスラッピージョーを献立に入れました。デザートはそれぞれの国の特産の果物(ライム・レモン・ブルーベリー)の三色ゼリーです。
- ◆16日(火)梅じゃこご飯 梅干しを漬ける季節です。じめじめする季節なので、梅干しをいれて炊き込んださっぱり味のご飯にしました。子どもが食べやすいよう、香ばしく炒ったじゃこを最後に入れてあります。
- ◆17日(水)豆腐のスープ煮 さいたま市岩槻区で育ったカリフローレとカレーのケールを入れました。
- ◆19日(金)中華サラダ さいたま市南区で育てられたきくらげを入れました。乾燥させていないきくらげの食感を味わってください。
- ◆25日(木)小松菜ふりかけ 小松菜を炒めてちりめんじゃこをまぶした手作りのふりかけです。
- ◆29日(月)柳川風丼 柳川は東京都の郷土料理で、どじょうとごぼうを甘辛く煮て卵でとじる料理です。江戸時代にはたくさんとれた「どじょう」は今では高価な食べ物となりました。給食では柳川風という名前で豚肉を入れて作りました。