

給食だより

令和7年 6月 さいたま市立上落合小学校

6月は食育月間



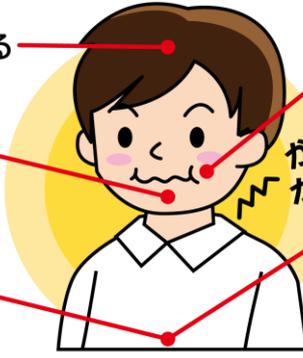
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。4日は「かみかみ献立」を実施します。よく噛む必要のあるものとして「だいず」や「いか」を取り入れています。おいしく楽しく食べるためには、まず歯が健康でなければいけません。歯の健康と体の健康はとても深い関わりがあるそうです。ご家庭でも「噛むこと」を意識して食事をしてみてください。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
 - ◆ あごの発達を助ける
 - ◆ 栄養の吸収がよくなる
 - ◆ 虫歯を予防する
 - ◆ 食べ過ぎを防ぐ
- 

今月も世界や日本各地の料理が登場!!

★世界の料理★

- 6/2 (月) 韓国料理 白飯・ヤンニョムチキン・もやしのナムル・トックスープ
- 6/26 (木) スペイン料理 海の幸パエリア・スパニッシュオムレツ・ソパ・デ・アホ

★日本の郷土料理・名物★

- 6/13 (金) 北海道 レンズ豆のスープカレー・ポテトサラダ
- 6/23 (月) 沖縄県 ジューシー・グルクンのフライ・アーサー汁



そらまめのさやむき体験

2年生にそらまめのさやむきを体験してもらいました。全校生徒分(630さや)をむきました。初めてそらまめのさやを見た児童も多く、さやの触り心地に驚いていました。思ったよりもさやが硬くてむくのに最初は苦戦をしていましたが、どんどん上達し、すばやくむけるようになりました。むいてもらったそらまめは調理され、その日の給食に登場しました。そらまめは、苦手な児童も多い食材ですが、さやをむいてくれた2年生に対して感謝の気持ちを持ち、残さないように食べる姿が見られました。

