



令和7年5月30日
さいたま市立辻小学校
給食室

6月の給食だより

6月いっぱい、辻小学校の「**歯と口の健康週間**」です。これは、**歯と口の健康**に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして**歯の寿命**をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、**歯を大切に**しましょう！

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい**効果**がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、**むし歯**を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、**消化・吸収**がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、**脳が満腹**になったと感じて、**食べ過ぎ**を防ぐことができます。そして、かむことであごのまわりの血管や神経が刺激されて、**脳の働きも活発**になります。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



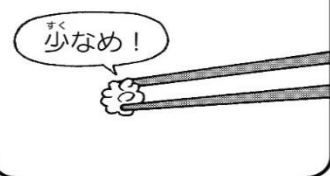
一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一口食べたら、はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



6月3日(火)は、「かみかみ献立」です！

かみかみごはん、いかのかりんあげ、かみかみミネラルサラダは、よくかむことを意識したメニューです。かみかみごはんには、大豆、ごぼう、れんこん、こんにゃく、昆布などかみ応えのある食材がたくさん入っています。みなさんは、いつも何回かんでいますか？一口30回を目安にかむようにしましょう。





梅雨って？



6月頃に長期間、雨が降る季節を梅雨といえますね。6月から7月中旬にかけて梅が実るため「梅の雨」といわれています。梅には血液をサラサラにして、風邪をひきにくくする栄養素が含まれています。給食では、5月30日（金）「げんきもりもりごはん」、6月10日（火）「チキンの梅ソースかけ」を提供します。蒸し暑い日が続きますが、梅を食べて元気に過ごしましょう。

6月の旬の食材

今月の給食にも登場します♪



おかひじき



こまつな



なつ夏みかん・ひゅうがなつ



新たまねぎ



キャベツ



ピーマン



新じゃがいも

おはなし給食『あめふり』

どんどん強くなる雨を止めるため、おばあさんは、「こしょう」「とうがらし」をたっぷりつけて、さあ一体なにをするのでしょうか…。給食では、こしょうのきいたミックスサラダと唐辛子のように真っ赤なメキシカンライスを提供します♪



世界の料理～中国料理～



さんらーたんめん 酸辣湯麵

四川料理の酸辣湯は、ピリ辛で少し酸味のきいた料理です。「サンラタン」と発音したり「スーラータン」と発音したりします。中国西部が発祥です。この地域では、昔から酸味のきいた料理を食べる習慣があり、そこから生まれたといわれています。

ばんばんじー 棒棒鶏サラダ

「棒棒」とは、茹でた鶏肉を棒でたたいてやわらかくするという調理方法からきています。茹でた鶏肉と野菜に、すりごまベースの辛いタレをかけた中国四川地方の料理です。

2年生がそらまめのさやむきに挑戦！

5月22日（木）に2年生がそらまめのさやむきのお手伝いをしてくれました。事前にブックスランドで「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをしてもらっていた2年生。そらまめやさやを見たり触ったりして「本当にふかふかのベッドだ！」「そらまめくんいた！」と興味深々な様子でした。少し固いさやに苦戦しながらも、そらまめを食べる辻小学校のみんなのために一生懸命に作業してくれました。さやむきをしてもらったそらまめは、給食室で茹でて提供しました。2年生のみなさん、ありがとうございました！

