



令和8年5月29日
さいたま市立辻小学校
給食室

6月の給食だより

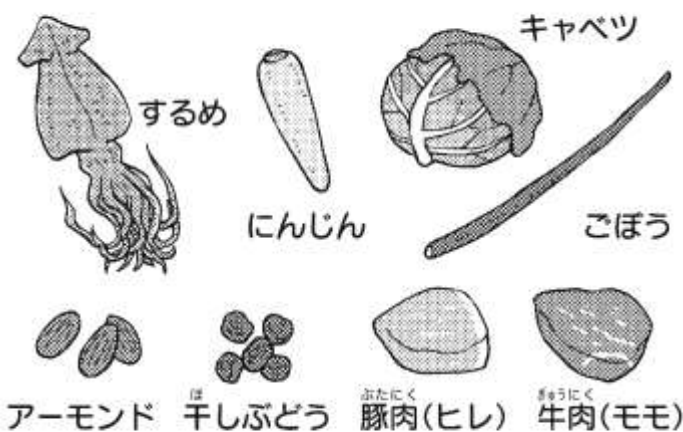
ずっと自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさんでできます。この唾液には、歯と口の中の健康を守るはたらきがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物

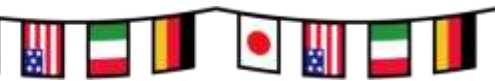


食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数（かいすう）が少なくなり、満腹感（まんぷくかん）が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕をもって、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量（りょう）を減らすと、全体の食事時間（じじかん）やかむ回数（かいすう）が増えるといわれています。



ワールドカップ応援献立



今月は、サッカーのワールドカップが開催されます。今回の大会は、史上初となるアメリカ・カナダ・メキシコの3か国で共同開催されます。給食では、日本代表の活躍を願い、開催国のアメリカ、メキシコの料理を提供します。しっかり食べて、世界中にエールを送りましょう！

～メキシコ料理～



アロスロホ

トマトとたまねぎをベースに炊いた赤いご飯です。メキシコの定番家庭料理です。まろやかな風味で辛いので、大人から子供まで人気の料理です。

ポソレ

メキシコ伝統のレモンがさっぱり効いたスープです。レモンをいれることで馴染みのある野菜スープからレモンの酸味で味が締まります。

～アメリカ料理～



アメリカンハンバーガー

アメリカを代表する料理です。給食では、子どもパンにハンバーグと野菜を自分で挟んで、食べましょう♪

チキンヌードルスープ

アメリカでは、「おふくろの味」と親しまれている家庭料理です。鶏肉と野菜のうま味がたっぷり詰まったスープに、短いパスタが入っています。給食では、星の形のパスタを使って作ります。

ねんせい

ちゅうせん

2年生がそらまめのさやむきに挑戦！

5月20日（水）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。事前にブックスタンドで「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをもらっていた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！」「ベトベトしてる！」と興味津々な様子でした。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をしてくれました。さやむき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！



6月頃に長期間、雨が降る季節を梅雨といいますね。6月から7月中旬にかけて梅が実るため「梅の雨」といわれているそうです。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よ。給食では、6月11日（木）「梅じゃこ飯」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。ちなみに、大澤先生は、干し梅が大好きです♪

