



給食だより 6月号

令和6年5月発行
さいたま市立大原中学校
給食室

梅雨の季節が近づいて、気温が高くなる日が増えてきました。6月は、学校総合体育大会、2年生の未来くるワーク、3年生の修学旅行などたくさんのイベントがあります。気温も湿度も高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなるため、しっかりと食事をとって、体調管理に気をつけましょう。

6月は「食育月間」です

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。さいたま市でも5つの食育目標があります。「食べる力」を身につけ、「生きる力」を育みましょう。

さいたま市5つの「食べる」

- さ 「三食しっかり」食べる…健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。
- い 「いっしょに楽しく」食べる…家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。
- た 「確かな目をもって」食べる…食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。
- ま 「まごころに感謝して」食べる…自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。
- し 「食文化や地の物を伝えあい」食べる…地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



歯と口の健康は、全身の健康につながります。よく噛んで食べることで、様々な効果が得られます。

胃腸の
動きを
促進

肥満
防止

虫歯、
歯周病、
口臭予防

脳の動きを
活発にする

全身の
体力向上

味覚が
発達

6月4日の「虫歯予防デー」にちなみ、6月6日は、【かむかむキムチライス、きびなご黒胡麻フライ、中華おこげスープ】のかむかむ給食となっています。かむかむキムチライスは、旬の枝豆も入っていて見た目もきれいなごはんです。

一口につき30回以上噛むことを意識して、味わって食べましょう。

郷土料理

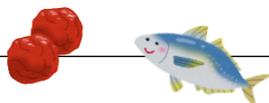
19日(水)：関東地方 埼玉県
【東松山焼きトンご飯、川島呉汁】

東松山市の焼き鳥は、鶏肉を使った一般的なものではなく、豚のこめかみから頬にかけてのカシラ肉を使うのが特徴です。辛みの効いたみそだれをつけて食べるのが東松山市独自のスタイルとなっています。

稲作が盛んな川島町では、田んぼのあぜに大豆と一緒に栽培していました。その大豆とたっぷりの野菜が入った、ずいきのシャキシャキ感が特徴の呉汁です。

6月の献立について

旬



*10日(月)：梅じゃごご飯(梅) あじの竜田揚げ(あじ)

梅には、唾液の分泌を促し、食欲を増進する働きがあります。

旬にとれるあじは、脂ののりがとても良いです。

*12日(水)：生姜ご飯(生姜)



身体を温める働きがある生姜ですが、その他にも、口臭予防、夏バテ予防など様々な効果があります。

*27日(木)：夏野菜スパゲッティ(なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト)

ブルーベリーマフィン(ブルーベリー)

夏野菜は、水分補給やビタミン摂取に大変効果的で、夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。

マフィン、埼玉県産のブルーベリーを使用した手作りマフィンです。

