



給食たより

令和6年度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

梅雨の季節が近づいてきました。じめじめと蒸し暑い日が続き、体調を崩しがちです。食事前の手洗い・うがいをし、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。また6月は食育月間です。生涯にわたって健康に生活するために、ご家庭でも食生活のあり方を見直してみしましょう。

よくかんで食べましょう！～よくかむことの効果～

よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。普段の食事から、意識してよくかむように心がけましょう。よくかむことでどんな良い効果があるのか、紹介します。

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

6月4日むし歯予防デーは「かみかみ給食」

献立

- ・カミカミライス
- ・いかのフリッター
- ・つみれ汁
- ・牛乳



6月4日から10日は
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べ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、かむ回数が少なくなり、満腹感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。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です！



毎年6月は食育月間です。特に6月の第3週目は「地場産物活用ウィーク」となっているため、給食では埼玉県産の食材を多く取り入れる予定です。

食育は生きる上での基本になります。大人になっても健康で元気な食生活を送るために、子どもうちから望ましい食習慣を身につけましょう。ご家庭でもできることを取り組んでみてください。

しょくじ 食事のマナー



「いただきます」
「ごちそうさま」な
どの食事のあいさ
つをしましょう。

しょくじ てつだ 食事のお手伝い

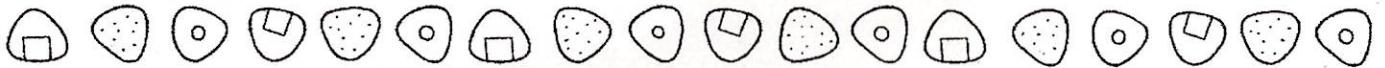


しょくじ まえ つくえ
食事の前に、机をふ
いたり、お皿を準備を
するなど、食事のお
てつだ 手伝いをしましょう。

りょうり 料理にチャレンジ



ひと いっしょ かんたん
おうちの人と一緒に簡単
な料理づくりにチャレンジ
してみましょう。1階の
けいじばん きゅうしょくれしび
掲示板に給食レシピを
けいじ 掲示しています。



えびぬましようがっこうきゅうしょくれしび しょうかい ～海老沼小学校給食レシピの紹介～

チキンチキンごぼう ～およそ4人分～

やまぐちけん きょうどりょうり
山口県の郷土料理

【材料】

- ・とり肉 200g ひとくち大に切る
- ・ごぼう 100g ななめ切り
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 20g
- ・さとう 20g
- ・みりん 10g
- ・酒 10g
- ・えだ豆 適量 給食では冷凍のむきえだ豆を使います。



【作り方】

- ① とり肉とごぼうに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② かつこ内の調味料を合わせて加熱し、たれを作る。
- ③ えだ豆はさっとゆでる。
- ④ ①に②のたれをからめて、③のえだ豆をまぜたら完成です☆