



給食たより

令和 7 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。

ひまん よぼう 肥満予防	のう かつせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし ば よぼう むし歯予防
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。	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。	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。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

6月4日むし歯予防デーは「かみかみ 給食」

こんだて
献立

- ・かみかみごはん
- ・子持ちししゃもフライ
- ・かぼちゃサラダ
- ・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。かみかみのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間です。特に海老沼小では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、子どものうちから望ましい食習慣を身につけましょう。料理だけでなく、お皿の準備や片づけ、机をふくなどの食事のお手伝い等、ご家庭でもできることに取り組んでみてください。

【材料】

・鶏ひき肉	200 g	
・カレー粉	少々	
・塩	少々	
・白こしょう	少々	
・たまねぎ	200 g	粗みじん切り
・にんじん	60 g	粗みじん切り
・セロリー	10 g	粗みじん切り
・にんにく	3 g	みじん切り
・しょうが	3 g	みじん切り
・トマト缶	150 g	3/4カップ
・トマトピューレ	130 g	
・ウスターソース	18 g	大さじ1
・しょうゆ	12 g	小さじ2
・鶏ガラスープ	30 g	大さじ2
・ローリエパウダー	少々	
・塩	1 g	ひとつまみ
・炒め油	4 g	小さじ1
・水	50 g	1/4カップ
・小麦粉	30 g	
・カレー粉	3 g	
・油	30 g	
・しょうゆ	6 g	小さじ1



5月16日は
トマトカレーに合わせて、お米
にパプリカ粉とマーガリン、塩
を加えてあかい「パプリカライ
ス」をたきました♪

★手作りカレールウ用の調味料★

市販のカレールウを使用する場合は不要で
す。市販のカレールウを使用する場合は、
規定量よりも少なく使用し、しょうゆや
塩、ソースなどで塩味を調節するといつも
とひと味ちがうカレーになります♪

【作り方】

- ① 小鍋に手作りカレールウ用の油を入れ、熱し、小麦粉とカレー粉を炒め、手作りカレールウを作る。
- ② 鍋に炒め油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがでてきたら、鶏肉を加え、カレー粉と塩、こしょうをふり入れながら炒める。
- ③ たまねぎ、セロリーを加えてさらによく炒める。
- ④ にんじんを加えて、少し炒め、チキンガラスープと水、ローリエパウダーを加えて煮る。
- ⑤ トマト缶、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、塩を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、①のカレールウを入れて煮込む。
- ⑦ しっかり煮えたら、小さじ1のしょうゆを入れて、できあがり🍲