



# 給食たより

令和8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よう。

## 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

- 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



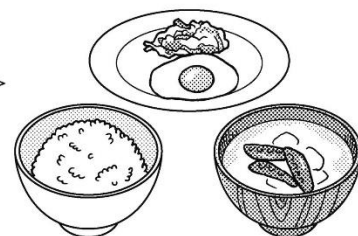
## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

## 食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



## 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氣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。

### 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。

### 食事のお手伝い



食事の前に、机をふいたり、お皿を準備をするなど、食事のお手伝いをしましょう。

### 料理にチャレンジ



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よう。1階の掲示板上に給食レシピを掲示しています。

## えびめ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～

### うま塩キャベツ ～およそ4人分～

#### 【材料】

- キャベツ 200g ざく切り
- きゅうり 50g 輪切り
- 塩 少々
- にんにく 少々(0.7g)
- 塩 ひとつまみ(1g)
- 油 小さじ1.5(6g)
- 昆布茶 少々(0.5g)
- 黒こしょう 少々
- 刻みのり 0.7g

#### 【作り方】

- キャベツは茹でて冷やしておく。きゅうりには塩を振り、水分が出たら絞る。  
(\*給食の調理ではきゅうりも茹でて冷却しています。)
- にんにくと調味料をよく混ぜる。
- 野菜と②のドレッシングと刻みのりを混ぜ合わせる。 できあがり☆

