

給食だより

令和6年度 6月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

6月の給食目標：よくかんで食べよう

6月4日から6月10日は「**歯と口の健康週間**」でした。給食では、かみごたえのある食材を多く使った「かみかみ献立」が登場しました。よくかんで食べることはできましたか？いつまでも健康な自分の歯で、おいしく、楽しく食事ができるように歯を大切にしましょう。

かむ習慣を身につけよう！

<p>味わって食べる</p>  <p>まずは「5回多くかむ」ことからチャレンジ！</p>	<p>「音」を楽しむ</p>  <p>サクサク？ポリポリ？ どんな音がするかな？</p>	<p>かみごたえのある食材をとりいれる</p>  <p>ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、こんぶ昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ</p>
--	--	--

歯と口の健康を保つために大切なことは？

<p>決まった時間に食事をする</p> 	<p>歯みがきをする</p> 	<p>カルシウムを意識してとる</p>  <p>牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま</p>
---	--	--

オススメ！
かみかみやつ



ナッツ類や豆類は、のどに詰まりやすいです。一口ずつ、しっかりかんで食べましょう！

6月は食育月間！「食べること」を考えてみよう

「食べること」は、生きていく中で欠かすことができません。生涯にわたり、健康で、心豊かにすごしていくためには、子どものころから食に関する知識を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は、国が定める「食育月間」です。給食では、6月17日～21日にかけて、埼玉県やさいたま市で育てられた食材を、いつもより多く使います。



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3～7年度）

7月の給食についてお知らせ

- ① 体験学習「とうもろこしの皮むき」をします！（7月4日予定）
夏に旬を迎える、「とうもろこし」が給食に登場します。皮むきは、3年生のみなさんに協力してもらいます。お楽しみに♪
- ② 「アーモンドフィッシュ」が給食にでます（7月8日予定）
香ばしい「アーモンド」と、味付けした「カタクチイワシ」が小袋に入った、「アーモンドフィッシュ」が、久しぶりに給食で登場します。ポリポリとした食感が楽しいですよ。

保護者の方へ

食育の一環として、上記①②の取り組みは、食経験の幅を広げること、また、食に関する興味関心を高めることを目的としています。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良いときに家庭で食べてみることをおすすめします。心配な点がありましたら、栄養士までお問い合わせください。

★「アーモンドフィッシュ（原材料：アーモンド、カタクチイワシ、ごま、砂糖、食塩）」

※現在、給食において食物アレルギー対応中のご家庭に関しましては、別途「食物アレルギー対応献立表」にてお知らせいたします。