



給食だより

令和8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～10日は「**歯と口の健康週間**」です。給食では、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」が登場します。よくかんで食べるためには、「飲み込む前に5回多くかむ」ことからチャレンジしてみましょう。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 人参(生) 厚切り肉 昆布 ナッツ 小魚 さきいか ゆでたこ</p>
--	--	---

6月は食育月間です！

「食べること」は、生きていく中で欠かすことができません。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や、健康な食生活を実践できる力を身につけることが大切です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。給食では、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。

5月の給食より～運動会応援献立～



- 燃える太陽のトマトペンネ・牛乳
- 人参のサラダ
- いちごの手作り蒸しパン



5月8日(金)
赤組応援献立

- シュガートースト
- 光の稲妻シチュー
- 牛乳
- 大根サラダ



5月15日(金)
白組応援献立

この給食を楽しみにしていた児童も多く、喫食時の反応もよく、残食もほとんどありませんでした。今後も、季節や学校行事に関連した給食を提供していきたいと思ひます。