

# 6月給食だより



さいたま市立常盤小学校  
6月は食育月間です♪

## 歯と口の健康週間

6月4日(火)から6月10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。常盤小学校では歯に関する様々な取組が行われます。この期間は、噛むことを意識した、「かむかむメニュー」を提供します。歯と歯茎(歯肉)が丈夫であることは、健康や長寿のための大切な条件の一つで、食生活とも密接な関わりがあります。

よくかむことは、

むし歯予防!



よくかむことは、他にもよいことがたくさんあります

- ☆ 食べ物の味がよくわかります。
- ☆ あごの発達をよくします。
- ☆ 食べ物の消化を助けます。
- ☆ 歯並びをよくして、むし歯を防ぎます。
- ☆ 満腹感が得られるので、肥満の予防になります。
- ☆ 唾液がたくさん出るので、がんの予防になります。
- ☆ 脳に刺激を与え、頭の働きをよくします。

4日(火) かむかむキムチライス…あさりや枝豆が入っている、噛み応えのあるメニューです。

5日(水) 大根とこんにゃくのかむかむ煮…こんにゃくがたくさん入っています。こんにゃくは食べやすい大きさに切っていますが、よく噛んで食べましょう!

6日(木) 梅とわかめのかむかむご飯…旬の梅と、茎わかめを入れた噛み応えのあるわかめご飯です。

7日(金) いかのかむかむチリソース…噛み応えのある食材の「いか」を使ったメニューです。

給食では小さくカットされたいかを使用しています。チリソースに絡めます。

かむかむ茎わかめサラダ…茎わかめも、噛み応えのある食材です。意外と茎わかめのファンが多いです。

## ◎5月は、5・6年生の家庭科の調理実習が始まりました◎

5年生は青菜(ほうれん草)とじゃがいもをゆでる学習、6年生はスクランブルエッグを作る学習にそれぞれ栄養教諭も携わらせていただきました。食材は、普段給食室に納品していただいている納入業者のグリーンmartさんと原山高橋畜産さんに持ってきていただきました。常盤小学校の食育活動にご協力いただき、ありがとうございました★

栄養教諭が、ふわふわ玉子とポロポロ玉子の2種類を作って見せました。自分の好みの炒り卵を作るためには、時間、混ぜる速度、火加減などを考えて作る必要がありましたね。「ふわふわとポロポロの間を目指す!」という声も聞こえました。

埼玉県産の卵とほうれん草が納品されました★



←ふわふわ?



ポロポロ?→



## ★6月17日（月）～21日（金）は地場産物活用強化ウィークです★

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。地元産または県産食材や郷土食等についての理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取組です。給食では、埼玉県産や市内産食材をできるだけ多く使用します。

17日（月） 埼玉県産豚肉のスタミナ丼…埼玉県産の豚肉を使用した丼です。埼玉県は畜産業も盛んです。

18日（火） ライスボール…埼玉県産小麦粉、米粉を使用したパンです。甘くて、もちもちとした食感が人気です。  
スィスチャードサラダ…さいたま市で育てているヨーロッパ野菜のスィスチャードを使用します。

19日（水） たららの狭山茶フライ…埼玉県では「狭山茶」の生産が有名です。狭山茶を衣につけてあるので、爽やかな香りがすること間違いなしです。

秩父こんにゃくサラダ…埼玉県の秩父地方ではこんにゃくいもが育てられています。

ときわっ子も大好きなこんにゃくサラダに秩父のこんにゃくを使用します。

埼玉の恵みたっぷりみそ汁…埼玉県産の大豆を使った味噌、油揚げ、豆腐、小松菜、たまねぎなどを使ったおいしいみそ汁です。埼玉の恵みを味わってください。

20日（木） うま塩肉じゃが…埼玉県産豚肉・しらたき、若谷農園の玉ねぎなどを使って肉じゃがを作ります。

いつもの肉じゃがも、県産食材を使用して美味しさアップ！

彩の国納豆…埼玉県産の大粒の大豆「タチナガハ」を使った納豆です。

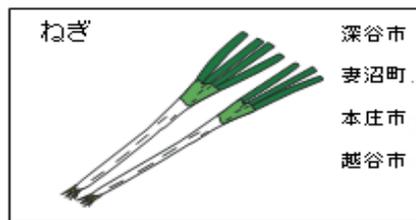
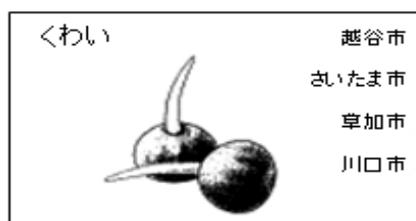
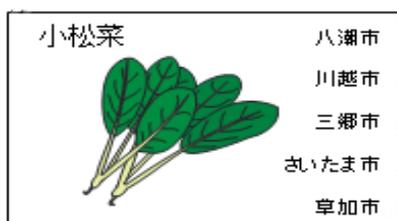
小松菜のおひたし…常盤小でおなじみ！若谷農園さんのおいしい小松菜を使用したおひたしです。

近隣スーパーでも若谷農園さんの小松菜がたまに販売しているそうで、保護者の方曰く、若谷農園さんの小松菜を家で使用したときは、よく食べる！とのことでした★

21日（金） 若谷さんちの新玉ねぎたっぷりハヤシライス…毎年1学期のみ納品のある、若谷農園さんの新玉ねぎです。

みずみずしく、おいしい玉ねぎです。

## ★埼玉で育てられる農作物★



## ◎4月30日（火）さいたま市民の日給食が実施されました◎

5月1日（水）のさいたま市民の日を記念して、常盤小学校では4月30日（火）にさいたま市民の日給食を実施しました。さいたま市PRキャラクター「ヌウ」の描かれているランチオンマットを使用して、旬の食材や地場産物を活用した給食を全校で味わいました。「祝」のかまぼこも、とても好評でした♪

