6月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校
令和７年６月

６月４日からの１週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口の健康を保つことが大切です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

＜かみかみメニュー紹介＞

６月給食では、かみごたえのある食材や料理を積極的に献立に取り入れています。

４日（水）	かみかみご飯	大豆、ごぼう、しいたけ、昆布が入った炊き込みご飯です。
１０日（火）	かみかみつくだ煮	ちりめんじゃこ、下煮した昆布、ごま、かつお節を混ぜ合わせて調理室で手作りしています。
２６日（木）	きなこ大豆	きなこ大豆は、節分の時に登場するメニューですが、かみごたえがあり、子どもにも人気のあるメニューなのでかみかみメニューとして取り入れました。

上記の他にも、ししゃもやきびなごなどの小魚（頭からしっぽまで骨ごと食べるもの）や大豆のから揚げなど、通年を通してかみごたえのあるものを取り入れ、子どもたちがよくかんで食べるよう工夫しています。

～16 日から２０日は地場産物強化ウィークです～

牛乳・こまつな・しゃくし菜・たまねぎ・納豆・米粉めん・秩父こんにゃく・カリノケールなど埼玉県や市内でとれた食材をたくさん使用しています。

✿給食室より✿

教室の子どもたちの様子を見ていると、あまりよくかまずに食べている子が多いです。（食べるのも早い！！）よくかんで食べると体に良い効果がたくさんあります。ご家庭ではどうでしょうか？一口入れたら２０回かんで食べているでしょうか？ぜひ、ご家庭でもよくかんで食べるようお声がけください。

先日、手作りコロッケを出したところ、１年生の男の子が「窒息しそうなくらいおいしい」と言ってくれました。本校では食数が少ない時（校外学習など）しか手の込んだメニューはできませんが、子どもたちの感想は何よりの励みになります。ちなみに給食のコロッケには少量のしょう油と砂糖を入れて具を作りました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。