給食だより

【6月の給食目標】
よくかんで
あじわってたべよう

令和７年度６月号
さいたま市立日進小学校

蒸し暑い日が多くなりました。梅雨時は、湿度が高くなるため、普段より食べ物が傷みやすくなります。給食室では、いつも以上に衛生管理に気を配り、安心・安全な給食の提供に努めていきます。ご家庭でも、衛生管理や手洗いなどに、引き続きご協力をお願いいたします。

かむことの大切さ

６月４日から１０日は、「歯の衛生週間」です。かたい物がうまく噛めない子、噛まずに丸飲みする子、飲みこめない子が最近増えています。食生活において、柔らかな物を好んだり、食事時間が短かったりなどが理由として考えられます。よく噛んで食べると、どんな良いことがあるのでしょうか。

一口３０回を目標に！

ひみこのはがいーぜ　～ひみこの食育標語～

ひ　肥満予防
早食いを予防し、食べすぎを防ぎ

み　味覚の発達
食べ物本来の味がよく分かるようになります

こ　言葉の発音
あごの発達や歯並びがよくなります

の　脳の発達
あごの筋肉を動かすことで、脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします

は　歯の病気予防
歯周炎などの病気を防ぎます

が　がん予防
だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします

いー　胃腸快調
消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます

ぜ　全力投球
グッと噛みしめて力を発揮することができます

給食では、「いか」「小魚類」「海藻類」「こんにゃく」「きのこ類」等、口の中で何回も噛まないと飲みこめない噛みごたえのある食材を積極的に取り入れています。ご家庭でも、噛むことを意識できるような食材を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、おやつに「せんべい」や「かりんとう」等もおすすめです！

食中毒を予防しましょう

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がり、じめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。

食中毒予防の３原則

つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁はすぐに洗ったり、野菜と調理済みの食品を切るものとを使い分けたりしましょう。

増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに、早めに食べきるようにしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯等で殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

6月は食育月間です

食育とは

生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

家庭でできる食育！

どんなことができる？例えば・・・

＊ 一食は家族そろって食卓を囲みましょう。
＊ 休日などに、親子で料理をしてみましょう。
＊ 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

さいたま市の食育推進計画とは？

さいたま市では食育の推進の目標として「さいたま市　５つの食べる」を掲げています。

㋐ 「３食しっかり」食べる
㋑ 「いっしょに楽しく」食べる
㋒ 「確かな目をもって」食べる
㋓ 「まごころに感謝して」食べる
㋔ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

頭文字が「さいたま市」になっています！

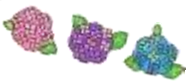
特に、**朝食、共食、協働**を重点としています。協働としては、**みんなで取り組む食育**を行います。

情報発信や情報交換の場として「**さいたま市食育なび**」があります。さいたま市の学校給食レシピなどが掲載されています。どの料理も栄養満点で手軽に作ることができます。ウェブサイトで、「さいたま市食育なび」を検索してみてくださいね。

給食レシピ

ピリから肉じゃが

5月26日



＜材料＞（４人分）

- 豚肉　100g
- じゃがいも　2～3コ
- にんじん　1/4 本
- たまねぎ　1/2 コ
- ねぎ　1/2 本
- にんにく　1/2 かけ
- しょうが　1/4 かけ
- しらたき　60g
- 植物油　大さじ 1/2
- 砂糖　小さじ2
- しょうゆ　小さじ1と大さじ1
- 酒　小さじ1
- コチュジャン　小さじ 1/2
- だし汁（水・かつお節または顆粒だし）　150cc

＜作り方＞

①じゃが芋は、角切り、にんじんは、いちょう切り、たまねぎは、スライス　ねぎは、小口切り、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
②しらたき、豚肉は、一口サイズに切る。
③油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を加える。
④豚肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
⑤だし汁を加え、じゃがいも、しらたきを入れ煮る。
⑥じゃがいもが7～8割煮えたら、ねぎ、調味料を加え、さらに煮て仕上げる。

韓国の調味料「コチュジャン」を使った、少し変わった肉じゃがです。辛さや甘さ、食材などは、ご家庭でアレンジしてください。