

令和5年5月30日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。じめじめとうっとうしく体調をくずしがちな時季です。手洗い、うがいなど身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

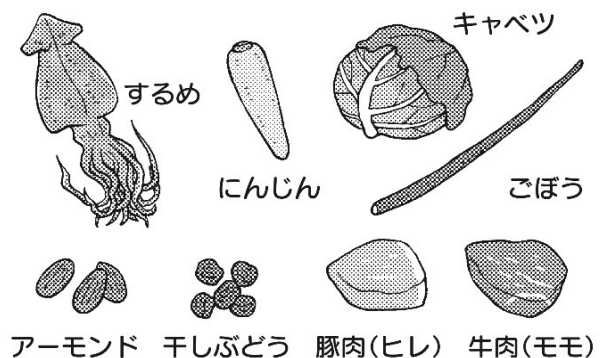


よくかんで食べよう！

「噛ミング30（カミングサンマル）」運動をご存じですか？ 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ、味わって食べることでできる食卓は、楽しく会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

❖6月の献立について❖

- 1日：旬のアスパラガスを使った『生揚げとアスパラガスの卵とし』です。アスパラガスは、独特のやわらかさと歯ごたえ、甘さとほろ苦さが特徴の味わいがあります。疲労回復やスタミナ増強に効果があります。どんな料理にも合う野菜です。
- 2日：新玉ねぎを使った『ホキの新玉ソースかけ』です。新玉ねぎは、水分を多く含んでいるので、みずみずしく、甘みがあります。そんな新玉ねぎを使ってソースを作ります。口当たりのいいソースです。さいたま市緑区で作られた「新玉ねぎ」を使用します。
- 9日：大宮別所小学校開校記念日で、お祝い給食です♪『手巻き寿司』で、お祝いです。デザートもお祝いクレープにしました。お楽しみに。
- 12日：**新メニュー**『梅わかめご飯』です。「カリカリ梅チップ」とみんな大好き「わかめご飯の素」をご飯に混ぜます。さっぱり、すっきりしたおいしいご飯です。
- 21日：19日「食育の日」にちなんで、今月は埼玉県の郷土料理です。『豆腐ラーメン』は、さいたま市岩槻区発祥のご当地グルメです。豆腐たっぷりのラーメンです。『みそポテト』は、秩父地方の郷土料理です。農作業の合間や小腹がすいたときに食べるそうです。サクサクした衣とホクホクしたじゃがいもがみそダレとよく合います。