



令和6年5月31日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食の欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが、薄れてきていて心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



食べ過ぎを防ぐ!

かむって、こんなにすばらしい



記憶力を高める!



リラックスできる!



消化・吸収をよくする!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!

＊6月の献立について＊

3日：蒸し暑くなる季節なので、さわやかにレモン果汁を使ったサラダです！

4日：歯と口の健康週間にちなんで、枝豆入りの「かむかむキムチライス」です。枝豆が入っているので、よく噛むことを意識して食べてみてください。また、歯の健康に役立つカルシウムたっぷりの「きびなご」の組み合わせです。

～6月10日～14日地場産物活用強化ウィーク～

さいたま市産の小松菜、玉ねぎ、埼玉県産の野菜を多く取り入れた献立を実施します!!

13日：これからが旬の「なす」をたくさん使った『マーボなす豆腐』です。

18日：新メニュー『とろっと野菜あんかけご飯』です！野菜をたくさん使ったあんかけをご飯にかけていただきます♪

19日：「食育の日」、今月は中国地方の郷土料理です。『もぶりご飯』の「もぶり」とは、広島県の方言で、「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」だそうなんです。炊いたご飯に、干しいたけ、人参、ごぼうなどの野菜を混ぜたご飯です。また、広島県は、国内レモンの生産量日本一なので、広島県産のレモンでは、ありませんが、レモンゼリーです。『けんちょう』は大根、人参、豆腐を煮た山口県の郷土料理です。

27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。

