



## 6月は、『食育月間』です。

「食べること」は生きることの基本です。  
食べることによって、健康的で元気に生きられます。

### さいたま市食育推進計画の目標

#### 『さいたま市 5つの「食べる」』

- ①「三食しっかり」食べる  
健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につけよう！
- ②「いっしょに楽しく」食べる  
家族や仲間といっしょに、楽しく食事や料理をして人とのつながりを深めよう！
- ③「確かな目をもって」食べる  
食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べよう！
- ④「まごころに感謝して」食べる  
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどに感謝して、食べよう！
- ⑤「食文化や地の物を伝え合い」食べる  
地元のおいしい食材をとりいれ、昔から伝わる料理を食べて、食文化を学ぼう！

### 今月の給食で実践してみよう！！

◆栄養バランスが優れた「日本型食生活」で三食しっかりと食べよう！

- 1日(金) 麦ご飯 かつおの竜田揚げ 豚汁 胡瓜と昆布の浅漬け 牛乳
- 7日(木) かやくご飯 魚のピーナッツ味噌かけ 野菜の旨煮 牛乳
- 18日(月) 発芽米ごはん じゃこ天 厚焼き卵 そうめん汁 からし和え 牛乳
- 26日(火) 麦ご飯 豆腐の薬味ソースかけ 味噌汁 切干大根の煮物 牛乳

◆地元のおいしい食材

- |    |         |         |         |
|----|---------|---------|---------|
| お米 | 埼玉県産精白米 | うどん・中華麺 | 埼玉県産小麦粉 |
| パン | 埼玉県産小麦粉 | こまつな    | 埼玉県産    |

◆いっしょに楽しく食べる

クラスの仲間とともに、集団で給食を食べることは、好ましい人間関係をつくるとともに食事をしながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識が学べる場です。

### 6/11～6/15 歯みがき強化週間&かみかみ週間

給食では、この週をかみかみ週間とします。

いつも以上によく噛んで食べましょう！

特に13日のかみかみライスや14日のかみかみ海藻サラダには、よく噛む要素が含まれています。噛むことにより、消化を助け、脳の働きをよくし、虫歯と肥満を防ぐ効果があります。

