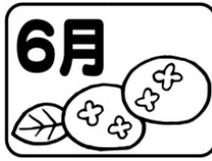


# 給食だより

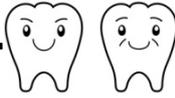


平成26年度  
さいたま市立  
馬宮東小学校 給食室

そろそろ梅雨入りが気になる時期になりました。暑い日もあれば、涼しい日もあったりと体調を崩しやすい気候です。6月17日にはプール開きがあります。元気に泳ぐためにも、給食をしっかり食べて体調を整えてほしいと思います。梅雨がはじまると、じめじめと蒸し暑い日が続きます。献立にはひんやりした冷凍みかんや冷凍りんごが登場する予定です。



## 6月4日はむし歯予防デーです



6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかむと、唾液がたくさん出て、口の中を酸性の状態からもとの状態へ戻すことができます。ほかにも消化がよくなる、肥満予防、脳の働きが良くなるなどの効果があります。かむことの大切さを知ってもらうため、6月4日はかみかみ献立を取り入れました。ご自宅でもかみごたえのある食材を取り入れ、食事しっかりとんで食べるようにしましょう。

### 6月4日（水）のかみかみ献立

- ・かみかみごはん 大豆やごぼう、昆布などの食感をよくかんで楽しみましょう。
- ・いかのかりん揚げ イカは弾力があります。よく噛んで食べましょう。
- ・五色和え
- ・冷凍みかん



## 1年生がグリンピースのさやむきをしてくれました

5月16日（金）の1時間目に1年生のみなさんにグリンピースのさやむきをしてもらいました。



### グリンピースのさやむきをして…

- ・はっぱみたいなおい。
- ・さやむきはとても楽しかった。
- ・グリンピースを早く食べたいです。
- ・自分に豆があたったよ。
- ・いいにおいだった。
- ・グリンピースがたくさん入っていた。

- ・給食になるのが楽しみだった。
- ・いっぱいまめが入っていてすごかった。
- ・赤ちゃんまめもあったよ。

…などたくさんの感想がありました

さやむきをしてくれたグリンピースを使って、グリンピースご飯はみんなで楽しく、おいしく食べることができましたようです。