



給食だより 6月号

さいたま市立浦和中学校 給食室

6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です

さいたま市の食育推進計画の目標を紹介します。



- さ** 「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！
- い** 「いっしょに楽しく」食べる
家族や仲間などと食事や料理をし楽しみ、人とのつながりを深めよう！
- た** 「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！
- ま** 「まごころに感謝して」食べる
自然の恵み、作ってくれた人、食事のできることなどに感謝して、食べよう！
- し** 「食文化や地のものを伝え合い」食べる
地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えよう！



●例えば、こんなことを実行してみましょう。

- 食べ残しをしない。
- 「ご飯は左、汁ものは右」
- ・・・ごみが減ると環境にもやさしいですね。
- ・・・配膳の仕方や食事のマナーに気を配る。
- 買い物の際は、「産地」や「消費期限」
- 家族そろって食事をする。
- などを確認する。
- 地元の食材、旬の食材を食べる。
- 食事の準備や後片付けを手伝う。

* 今月は、埼玉県産の食材や郷土料理を積極的に取り入れています。その一部をご紹介します。

街中には地元の食材の取り扱いがあるお店や、市内産・県産の食材を使った料理やお菓子が食べられるお店もありますので、この機会にどのようなものがあるのか見てみると良いですね。

< 呉汁 (6月11日・月) >

大豆を一晩水に浸けた後、すり鉢で細かくすりつぶしたものを「呉」といいます。野菜を炒め、だし汁を入れて煮たところに「呉」を加えます。これが呉汁です。

大豆は、田んぼのあぜや畑に作り、秋に収穫されます。昔は、肉や魚、卵などたんぱく質が豊富な食べ物があまり手に入りませんでした。そこで、これらにかわるものとして、栄養豊富な大豆を工夫して食べてきました。呉汁も、このような昔の人の生活の知恵から生まれた料理の1つです。

< 彩の国フルーツ焼きプリン (6月28日・木) >

食物繊維が豊富で、ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素が 視力の低下を防ぎ、目の機能を高めるといわれています。6月頃から9月にかけてが旬のブルーベリー。さいたま市でも、緑区や見沼区で生産されていて、ブルーベリー狩りを楽しむことができます。

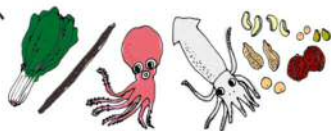
埼玉県産の卵、牛乳、ブルーベリーと和梨を使った手作りの焼きプリンです。お楽しみに！

歯の健康を守ろう!

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期に当たります。歯の健康を保つ習慣をしっかりと身に付けましょう。

●かみごたえのあるものを食べよう!

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。



●よくかんで食べる

よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかかりにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。



●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたら歯みがき」の習慣を付けましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



<カルシウムたっぷり! 枝豆とひじきのサラダ>

【材料（4人分）】

A	干しひじき（戻したもの）	20g
	しょうゆ	小さじ1強
	みりん	小さじ1弱
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	もやし	200g
	きゅうり（千切り）	200g
	食塩（振り塩）	小さじ1/2
	にんじん（千切り）	50g
	えだまめ（さやからだした分量）	80g
B	酢	大さじ1
	油	大さじ2.5
	食塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2

【作り方】

- ①干しひじきは洗って戻し、Aの調味料で下煮する。粗熱をとって、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②野菜はさっとゆで、水冷する。きゅうりは水冷後、食塩を振っておく。
- ③Bの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④①と②をドレッシングで和える。



埼玉県マスコット「コバトン」

埼玉県が、全国生産量第3位の枝豆。枝豆は熟して硬くなる前的大豆で、ビタミンCも多く含まれています。ビタミンCで、ひじきの鉄分吸収率もアップし、夏にぴったりのサラダです。