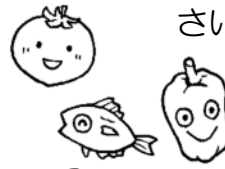




# 給食だより 6月号

さいたま市立大宮小学校  
令和4年6月1日

家庭数



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。お子さんたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。食育は知育・徳育・体育の基礎となり、心身の成長に大きく影響します。生涯にわたる健康と豊かな人間性を育むため、この機会にご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか？学校給食においても、積極的に地場産物を取り入れるなどの取り組みを予定しています。お子さんたちが「食」についての関心を高められるよう、食育に一層の力をいれてまいります。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりかんで、健康な生活を送りましょう。

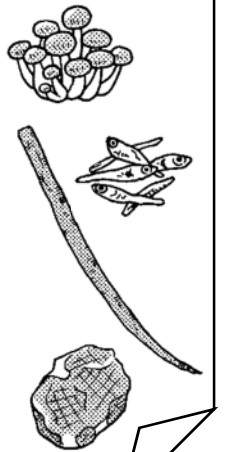
## 6月3日の給食は「歯を強くする」献立です。



かみかみごはん：大豆、豚肉、刻み昆布、しいたけ、しらたきを混ぜ込んだ、かみごたえのある炊き込みご飯です。大豆は乾燥大豆を使用することで楽しい食感に仕上げます。

いわしの生姜煮：骨まで柔らかく煮てあります。魚の骨にはカルシウムがたっぷり含まれます。歯や骨を強くするために丸ごといただきます。

みそけんちん汁：貝たくさんで栄養満点です。口腔内の健康には栄養バランスが欠かせません。さらにごぼうや鶏肉は、かめばかむほど味が出ます。



よくかむことは、歯を強くするだけでなく、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

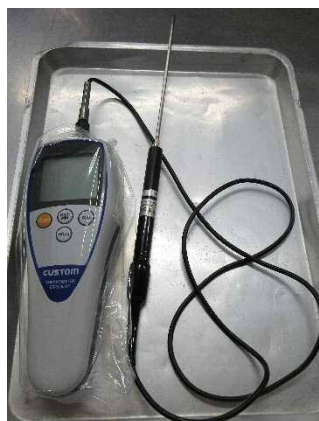


## 食中毒が増える時期になりました

高温多湿になり、食中毒菌が増殖しやすいため注意が必要です。ご家庭でも、手洗いや食品の加熱など食中毒予防に努めましょう。

学校給食においては、気温や水温が高い環境で温度管理しにくい食品は冷凍商品に切り替える、傷みややすい食品を別のものに変更するなどの対策を致します。

## 給食室の必須アイテム「中心温度計」



食中毒予防のために、食品の中心部まで確実に加熱することが大切です。学校給食では全ての料理において、中心部85℃1分間以上の加熱を確認・記録しています。

