



6月の目標

よくかんで食べよう

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さを改めて確認をしてみましょう。

そしゃくの運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。近頃は口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といったそしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、ひいては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

よくかんで食べるために



はしや小さめのスプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に
口の中のものを
流し込まない。

かみごたえのある魚介類・
根菜類・豆類・きのこ・
海草などを食事に取り入れる。



時間に余裕をもって食べる。
テレビなどを見ながら食べる
のはやめ、ゆったりとした気
分で食べる。



<よく噛んで食べよう ビーンズサラダ>

6月4日（水）の給食は、ビーンズサラダです。大豆を固めにゆでて油で揚げ、野菜と合わせて食べます。かみごたえのある料理です。一口で何回噛んで食べているか。噛むと顔のどこが動いているか。食べながら、噛むことを調べてみてください。



<6月の給食>

12日はハワイのからあげ「モチコチキン」、24日はコロンビアの鶏肉とじゃがいものコーンスープの「アヒアッコ」そしてコーヒーの生産国でもあり飲み物は「コーヒー牛乳」にしました。世界の料理を味わいましょう。

23日は、さくら小学校の開校記念日のお祝いをします。日本ではお祝い事の日にお赤飯を食べます。赤い色は魔除け、お祝いを表す色とされています。おかずは、さけの西京焼き・わかめサラダ・かきたま汁です。みんなでお祝いをしましょう。

26日は、さくら小まつりです。楽しいさくら小まつりの後の給食は、人気のカレーライス、オニオンドレッシングサラダ。デザートは、給食室手作りのチョコチップクッキーです。さくら小まつりの時間中によい香りがするかもしれません。

30日は、1年の半分が終わった日になります。この日を「夏越し」と言い、神社では半年間の厄を払い、これからの半年間の無病息災を祈ります。この日に、「水無月」という和菓子を食べます。無病息災を願い、給食で作ります。



令和7年度5月の食材

にんにく（青森）玉ねぎ（北海道・佐賀・千葉）キャベツ（愛知・茨城）もやし（栃木）きゅうり（群馬）にんじん（徳島）しょうが（高知）えのき（長野）ねぎ（栃木）じゃがいも（鹿児島・長崎）小松菜（埼玉・群馬）セロリ（静岡）ピーマン（茨城）大根（千葉）まいたけ（新潟）美生柑（愛媛）ごぼう（青森）白菜（茨城）ほうれんそう（群馬）しめじ（長野）豚肉（群馬）鶏肉（岩手）牛乳（千葉）じゃこ（インドネシア）しらす（愛知）えび（タイ）ホキ（ニュージーランド）いわし（三重）さごち（韓国）赤魚（アメリカ）