

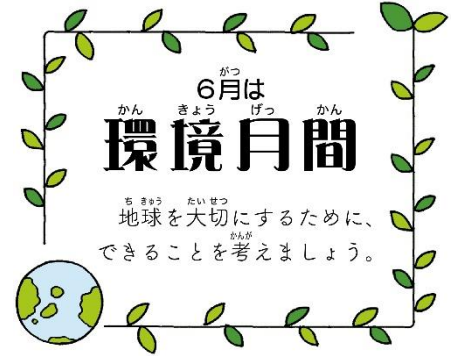
# 6月の給食だより

令和8年6月  
宮原小学校

梅雨の季節が近づいて、気温が高くなる日が増えてきました。6月は季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日を元気に過ごすためにも、手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

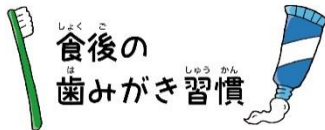
## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## かむことの効用

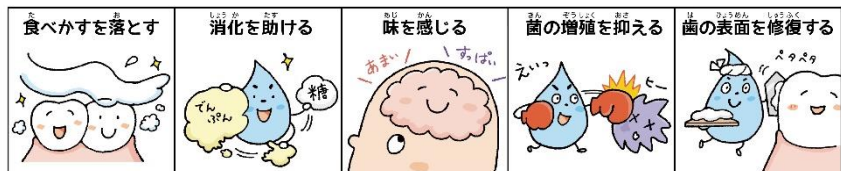
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



## だ液の働き



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。





さいたまけん  
みそポテト (埼玉県)

材料 (4人分)

じゃがいも  
小麦粉  
水  
植物油 (揚げ油)  
☆赤みそ  
☆三温糖  
☆しょうゆ  
☆水

分量 (4人分)

中4コ  
大さじ6  
大さじ4  
適宜  
大さじ1  
大さじ3  
小さじ1/2  
大さじ1と1/3

切り方

角切り

作り方

①小麦粉と水で衣を作り、じゃがいもに付けて揚げる。  
(じゃがいもにあらかじめ火を入れておく、揚げ時間が短く作りやすい。)  
②☆のみそだれを作る  
③①と②を和える。  
(じゃがいもを分けて、上からみそだれをかけてもよい。)

郷土料理の説明

やってみよう

★埼玉県の郷土料理  
秩父地方に古くから伝わる郷土料理。平地の少ない秩父地方では、古くから畑作が行われてきた。収穫したジャガイモのうち小ぶりなものをいりで焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。(参照 農林水産省 うちの郷土料理)

- レベル1  
じゃがいもを切ってみよう
- レベル2  
衣を作ってみよう
- レベル3  
みそだれを作ってみよう

「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などをめめた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。  
市立学校の給食だよりや給食献立・レシビ等も掲載されています。

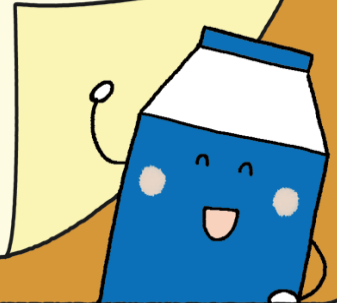
URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます



今月は、埼玉県の郷土料理  
みそポテトの紹介です！  
ぜひ作ってみてください！



しょうひん  
食品ロス  
さくげん  
削減

じぶん 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



【ホッと一息タイム】

みなさん、1学期も今月で折り返しですね。暑くなる日が多くなりますが、1日3食しっかり食事をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

今月も色々な献立をだします！かみかみ献立、フックメニュー、地場産物を使った献立…楽しみにしててくださいね！

