

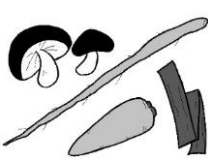
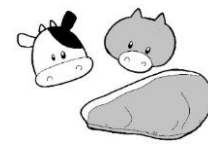
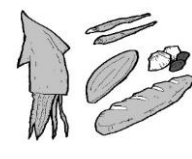
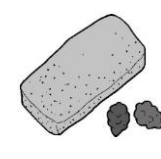


6月は「歯の健康月間」です

食べものを十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べものはより効率よく消化・吸収されます。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べもので酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。かむ回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



かみごたえのある食品を食べてみましょう

食物繊維が多いもの	筋繊維がかたいもの	水分が少ないもの	弾力があるもの
ごぼう・にんじん・こんぶ・しいたけ など	牛肉・豚肉 など	するめ・煮干し・ドライフルーツ 干しいも・フランスパン など	こんにやく・グミキャンディー など
			

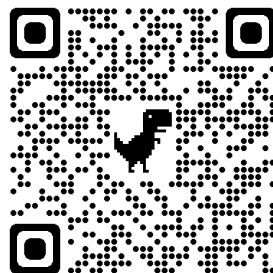
6月は食育月間です

平成17年6月10日に食育基本法が成立しました。この法律の中では、特に子どもに対する「食育」が重視されています。「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得させ、健全な食生活を実践できる子どもを育てていきましょう。

「さいたま市食育ナビ」を活用してみましょう！！

さいたま市では、食育と健康づくりに関する情報を発信しています。「さいたま市食育ナビ」で検索していただくか、右のQRコードをご利用ください。

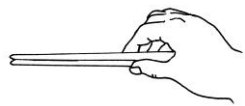
さいたま市内の給食のレシピも紹介しています！！



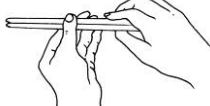
毎月11日は「栄和っ子おはしの日」です！！（6月は11日に実施します）

毎月11日を中心に、おわんにごはんを盛り付ける給食を提供します。食器の並べ方や、おわんを手に持って食べる姿勢を身に付けるとともに、はしのマナーを紹介していきます。5月の様子を見ると、おわんを手に持って食べる児童が少ないことにとても驚きました。ご家庭でも、お子さんの食事の様子を見ていただければと思います。

★はしの取り方を覚えましょう(右利きの人の取り方です)★



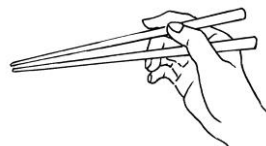
①右手ではしを取ります。



②左手をはしの下に沿えます。



③右手をすべらせて、はしの下に持ち替えます。



④正しい持ち方にして、左手を離します。

作ってみませんか

磯香和え

給食で人気があるメニューを紹介していきます！

【材料】

ほうれん草 150g(1/2束)
もやし 100g
しょうゆ 大さじ1
きざみのり 2.5g(1/2枚分)

【作り方】

①ほうれん草はゆでて冷まし、2～3cmの長さに切る。
②もやしはゆでて冷ます。
③ゆでた野菜の水気をよくしぼり、きざみのりを混ぜる。
④しょうゆで和える。

簡単なのに
大人気！！

