



# 給食だより



令和4年6月号 志木市立志木第四小学校



# さい くに がっこうきゅうしょくげっかん 彩の国ふるさと学校給食月間



埼玉県では、『食育月間』の6月と収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用をはかるとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行っています。本校の給食でもお米やうどん、お味噌をはじめ、埼玉県産の食材をできるだけ多く使用するようにしています。6月の献立に埼玉県の郷土食を取り入れましたので、ご紹介します。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

## よくかんで食べていますか？

食事の時によくかむとよいことがたくさんあります。

- 【1】 食べ物をよくかむと、だ液がたくさんでて、口の中の食べかすを洗い流してむし歯をふせぎます。
- 【2】 食べ物をよくかむと、食べ物が細かくくだかれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。
- 【3】 ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったことを感じて食べすぎをふせぎます。そして、かむことであごのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

## 一口30回以上を目標に、よくかむことに挑戦してみましょう！

## 歯や骨をじょうぶにしましょう！

歯や骨をじょうぶにする栄養素としてカルシウムがあります。カルシウムを多く含む食品を確認してみましょう。



6月6日(月)  
【むし歯よぼうデー】献立  
『かむかむカルピスゼリー』を  
提供します。星形ナタデココ  
が入ってます。よく噛んで食  
べましょう！



### 6月8日(水):かてめし

秩父地方から、今は県全体に広まっているハレの日の行事食です。かてめしの「かて」は「混ぜ合わせる」という意味だといわれています。季節の野菜などをごはん混ぜた料理です。

### 6月20日(月):東松山の焼きとり丼

東松山市の「やきとり」は鶏肉ではなく、豚のかしら肉を使います。給食では豚もも肉で、特製の味噌だれをからめて作ります。

### 6月21日(火):みそポテト

ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。秩父地域では、昔から農作業の合間に食べられていたそうです。

## おいしく減塩「減らソルト」プロジェクト

6月は「おいしく減塩『減らソルト』プロジェクト」強化月間です。

志木市は、市民の健康寿命の延伸を目指して、平成29年度から「減塩」をキーワードに、さまざまな事業をおこなっています。すべての市立小・中学校においても、この事業に参加し、おいしい「減塩給食」に日々取り組んでいます。しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。今月は、減塩強化月間として給食も減塩でもおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。ご家庭でも、家族みんな「減らソルト」に取り組んでみませんか？



また、カルシウムを吸収するためにはビタミンDと一緒に摂取することが効果的です。カルシウムを多く含む食品にビタミンDを多く含む食品を組み合わせると、丈夫な骨や歯を作っていくことができます。ビタミンDを多く含む食品には干しシイタケ、きくらげ、青魚があります。



<材料>	5人分	<作り方>
じゃがいも	450g	① じゃがいもは皮をむいて芽を取り、半分に切って蒸しておきます。
小麦粉	100g	② 小麦粉と水を混ぜておき、①のじゃがいもを入れて衣をたっぷりつけて揚げます。
水	適量	③ 味噌はあらかじめ酒等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、プツプツするまで加熱します。
サラダ油	20g	④ ②のじゃがいもに③のみそだれをかけます。
白みそ	30g 弱	
三温糖	22g	
みりん	5g	
清酒	11g	
水	適量	



## みそポテト