



6月給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和7年度 6月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

6月は「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かな生活をおくるためにとっても大切なことです。特に子どもの時期の食生活は、将来の心身の健康に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直していただければと思います。また、6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。口の健康を保つことは、豊かな食生活や人生につながります。一生自分の歯で食事ができるようにしたいですね。6月4日の「虫歯予防デー」は、歯ごたえの良い食材をたくさん使ったカミカミメニューを出します。よくかんで食べて、歯と口の健康を自分で守ることができるようにご協力をお願い致します。

時代による噛む回数の変化

弥生時代 - 卑弥呼 -



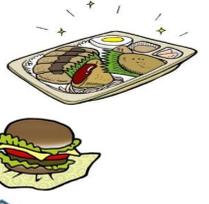
噛む回数
3990回
食事時間 **51分**

江戸時代前期 - 徳川家康 -



噛む回数
1465回
食事時間 **22分**

現代



噛む回数
620回
食事時間 **11分**



ひみこの歯がいーぜ(噛むことの効果)

ひみこの歯がいーぜ

- …肥満予防
- …味覚の発達
- …言葉の発音がすっきり
- …歯の病気を防ぐ
- …ガンの予防
- …胃腸の働きを促進
- …全身の体力向上と全力投球

★カミカミレシピ紹介★「いかのかりん揚げ」

材料(4人分)

作り方

いか 200g
片栗粉 適量
米粉 適量
揚げ油 適量
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
さとう 小さじ1
水 大さじ1

①短冊切りにしたいかに粉をまぶして揚げる。
②調味料と水を合わせてさっと加熱し、タレを作る。
③①と②を絡めて出来上がり♪

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれにあわせて、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつも同じ味なのに今日だけちがうように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わるからです。