

6月 給食だより

さいたま市立見沼小学校

令和8年6月号

梅雨の季節がやってきました。ジメジメと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。食事前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど身近なことに気を付けていきましょう。

しっかりよくかんで食べていますか？

ひと口食べたら、何回かんでから飲み込んでいますか？子どもたちには、「最低でも20回、30回以上かめるといいね」とお話しています。6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。かむことのよさを見直し、日頃からかむことを意識しながら食べるようにしましょう。

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言われていて、よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

☆5月のみぬまっこ給食ニュース☆

1年生そらまめのさやむき



皮がかたいけど、なかのまめがつるつるでいいにおいがするよ。



そらまめのなかのベッドは、ほんとうにふわふわしていきもちがいいね。

1年生も給食が始まって約1か月が経ちました。給食の時間になるとみんな笑顔で楽しそうに過ごしています。これからも様々なメニューが登場する予定ですので、ぜひいろいろな食体験をして、食べるのが好きになってほしいと思います。



フルーツのヨーグルトあえ

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
みかん（缶詰）	好きな量
パイナップル（缶詰）	好きな量
もも缶（缶詰）	好きな量
バナナ	好きな量 5mmくらいの輪切り
ホイップクリーム	7g
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	2g

砂糖入りのヨーグルトを使用する場合は、砂糖の量を調整してください。

【作り方】

- ① 果物の汁をよくきって合わせておく。
- ② ヨーグルトにホイップクリーム、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- ③ ②に①のくだものを和える。

給食でも人気のメニューです。ヨーグルトにホイップクリームを混ぜることで、ヨーグルトだけで和えるよりも、ふわっとした食感になります。また、バナナは切って時間がたつと黒く変色してしまうので、缶詰の汁につけておくと変色を防ぐことができます。ぜひ、季節の生のフルーツも追加してみたり、いろいろな果物で挑戦してみてください。



☆☆☆☆作った感想をぜひ教えてください☆☆☆☆

給食だよりの1ページ目にあるURLから、レシピを作った感想や、給食に関する質問など随時受け付けています。ぜひお気軽に声をお聞かせください。