

きゅうしょくだより No.2

家庭数

★6/4～10は「歯と口の健康週間」です。(中島小では「歯の健康月間として」6/1～30で行います。)
 食事をより良く楽しみ、心身を健康に保つために不可欠なものは「歯」です。健康な歯が多いほど、元気で長生きできるといわれています。以下3点に気を付けて生活すると健康な歯をより多く保てるとともに、食事の栄養素を効率良く吸収できるでしょう。

6/18には、健康委員の考えた
 カミカミ献立ができるよ!

- ① 規則正しい食生活をしよう。
 (3度の食事をしっかり食べて間食は控える。)
- ② 正しい姿勢で、しっかり噛もう。
- ③ 食べたらずきんと歯をみがこう。



★6月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

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図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推進しています。本校の給食では、献立表に記載のとおり、地場産物(埼玉県産、さいたま市産)をできるだけ使用した献立にしています。給食は、牛乳を含めた1食分で、皆さんが健康やかに成長するために必要な1日の栄養素の1/3を摂ることができるように設定しています。食育は、「食」に興味を持つことが大事です。まず、食べられることに感謝して、無理のない範囲で残さず食べられると良いでしょう。

～6/16は、埼玉県の料理を提供します。～

- ・彩の国納豆・・・埼玉県産の大豆を原料とした人気の大粒納豆です。
- ・さわらの深谷葱みそ焼き・・・埼玉県深谷市特産の深谷葱を使った葱みそを使った焼き魚です。
- ・まゆ玉汁・・・養蚕の盛んだった埼玉県秩父地方で、繭がたくさんできるように、繭に見立てた団子を木の枝にさして飾ったそうです。固くなったお団子を汁に入れて食べてたことが「まゆ玉汁」の由来だそうです。



★6/24は、中島小学校開校45周年の開校記念日です。

6/24は、開校記念日を祝して、「開校45周年ランチ」を提供します。中島小学校の栽培委員が栽培・収穫したじゃが芋を使用したフライドポテトを提供します。じゃが芋の種類は、3種類です。切り方を変えてシンプルな塩味で提供しますので、味や食感、色合いの違いなどを確かめてみてください。じゃが芋の種類、切り方は①～③のとおりです。

- ①男爵(握りこぶしのような形でホクホク)・・・コロコロ切り
- ②きたあかり(男爵に似た形で黄色い)・・・いちょう切り
- ③メークイン(長細く煮崩れしにくい)・・・スティック切り

