

きゅうしょくだより No.2

★6/4～10は「**歯と口の健康週間**」です。(中島小では「歯と口の健康月間として」6/2～30で行います。)

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

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。

- 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 **食べたうきちんと歯をみがこう。**



★6月は「**食育月間**」、毎月19日は「**食育の日**」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。現在、世界情勢や農産物の収穫量等の影響で、食材の価格が高騰しています。特に、お米の確保が難しい状況です。給食は、牛乳を含めた1食分で、皆さんが健やかに成長するために必要な1日の栄養素の1/3をと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。

★埼玉県の郷土料理を提供します。

呉汁 6/18(水)・・・大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といい、埼玉県全域で食べられていたそうです。

まゆ玉汁 6/19(木)・・・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たことが「まゆ玉汁」の由来だそうです。



五家宝 6/19(木)・・・埼玉県の銘菓。もち米、水飴、きな粉を使ったお菓子で「五穀は家の宝」が名前の由来。