

# 食育だより

令和8年6月4日  
さいたま市立八王子中学校  
校長 酒井 和浩  
栄養教諭 大室 明希子

## ☆食事前には、必ずせっけんで、よく手を洗いましょう！

6月の給食目標は「清潔な環境を整え、食事をしよう」です。ジメジメした季節は、食中毒などを引き起こす細菌類が増えやすくなり、注意が必要です。給食室でも、安全な給食を提供できるよう、日頃から心がけています。衛生の基本は「手洗い」です。給食当番はもちろん、全員が食事の前には必ずせっけんで、丁寧に手を洗うようにしましょう。



## ☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

毎年、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことで、だ液がたくさん出て、むし歯を予防することができます。また、丈夫な歯でしっかりかむことは、一生を通して健康な生活をするために、とても大切です。普段の食事でも、よくかんで食べるように心がけましょう。



## ☆6月は「食育月間」です！

食事は、生きる上での基本となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるようにしましょう。また、毎月19日は「食育の日」です。食について考える機会になるといいですね。



## ☆6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」、第3週は「地場産物強化ウィーク」です！

普段の給食でも使用していますが、「さいたま市産・埼玉県産の食材を積極的に使用しましょう」という期間になっています。八王子中では、地元さいたま市内の農家の方からも、米や野菜などを直接納品していただいています。

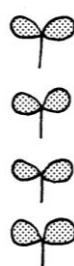
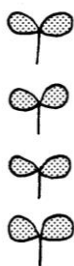
〈この期間に使用予定のさいたま市産・埼玉県産の食材〉

米、地粉うどん、豚肉、牛乳、小松菜、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、長ねぎ、ブルーベリー等



## ☆環境にやさしい行動をしましょう！

6月は、「環境月間」です。環境のために、自分でできることを考えてみましょう。買い物の時にマイバッグを持参する、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしないなど、できることはたくさんあります。また、食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。環境にやさしい行動を考え、実践していきましょう！

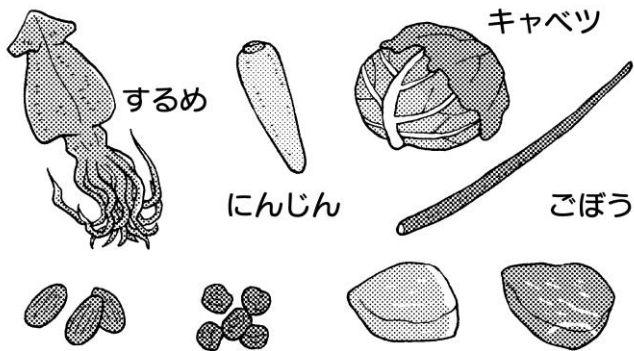


# 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



## かむ力をつける食べ物



アーモンド 干しぶどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

## ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

## ☆大豆と小魚の青のり風味☆

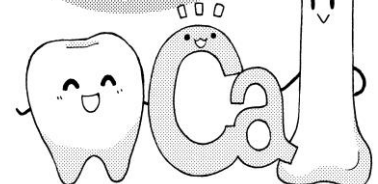
<材料> 4人分

大豆(乾)	60g
かえり煮干し	20g
揚げ油	適量
きび糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ1/2
青のり	小さじ1

<作り方>

- ①大豆はゆでて水気を切っておく。
- ②大豆を低めの油でじっくり揚げる。
- ③かえり煮干しをさっと素揚げする。
- ④調味料を煮立てて、たれを作る。
- ⑤②～④をさっくりと和える。

骨や歯をつくるカルシウムをとろう



給食の定番メニューです！保存が効く食材なので、食べたい時に作ることができます。大豆や小魚を使っているので、かみごたえもあり、カルシウムも豊富でおすすめです♪大豆は硬くなる直前までじっくりと揚げるのがポイントです！