

# 給食だより 6月

春日部市立宮川小学校  
おうちのかたといっしょに  
よみましょう

梅雨の時期になりました。雨がシトシトと降り、湿度の高いジメジメした日が続きます。私たちの体も、少しすっきりしない時期ですが、細菌はとても活発に動き出す時期です。体の抵抗力が落ちているときは、風邪を引きやすくなるだけではなく、食べ物からの食中毒も起こりやすくなるので、十分気をつけましょう。

今月の給食マナー目標

よくかんで食べましょう



よくかむと、体に良いことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよくでて食べ物と混ざり合い消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になったりします。

また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするとも言われています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

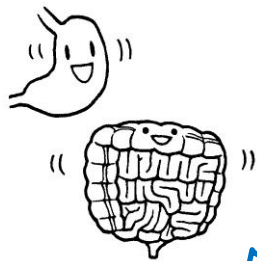
## よくかむことの効果

### 肥満防止

おなかいっぱい



### 消化吸収がよくなる



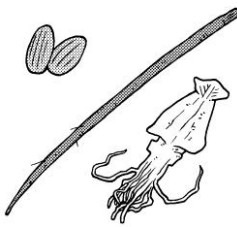
### むし歯予防



### 脳の働きが活発になる



かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみこめない食品です。たとえば、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、その他種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



13日に健康委員会の歯についての発表や、給食後の歯磨きチェックもおこなわれます。

よくかんで、しっかり磨いて、むし歯『0』をめざしましょう。



## 青空ランチ



5月24日



## 1年生 そらまめのさやむき



## 3年生 グリーンピースのさやむき



みんなが食べる給食に使うので、真剣にむいています！



食育の日の献立  
いただきます～す！！

6月は「食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間」です

6月は食育月間です。国、地方公共団体、関係団体が協力して、重点的に食育の普及を行っています。埼玉県では、この6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。「食」は健康長寿の基本です。この機会に、みなさんの食生活を見直してみませんか。

今月は、地元、埼玉県の郷土料理を紹介します。行田、熊谷のゼリーフライや、深谷の煮ぼうとうなどが有名で、これまでも給食で取り入れてきました。

今回は、秩父に伝わる黄金飯を作ります。黄金飯とは、あわ、ひえ、きびが入ったご飯のことで、旅の途中に秩父に立ち寄った殿様がそれを見て、『黄金色に輝くご飯だ』と言ったことからその名がつけました。現在では、お祭りごとやお祝いの時などのお膳に使われるようになっています。また、豚肉の金山寺みそ焼きも用意します。秩父では、金山寺みそは箸をなめてしまうほどおいしいと『おなめ』と呼ばれ、ごはんのおかずの定番だったそうです。地元、埼玉県の郷土料理をぜひ、味わってください。



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

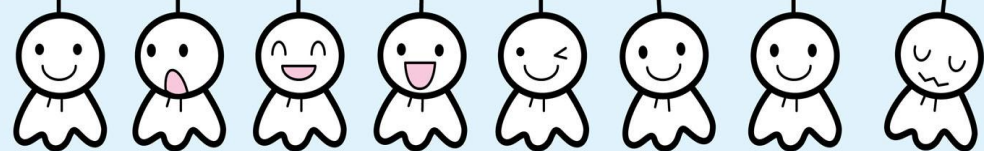
○平成29年度5月分(5月1日～5月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

春日部市立宮川小学校

校長 白井 達男

品目		産地				品目		産地			
主食	米	埼玉(春日部)				青果類	さつまいも	千葉			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ					なす	使用なし			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ					えのきたけ	新潟			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	長野				
		しめじ	新潟	長野							
青果類	にんじん	徳島	千葉			はくさい	使用なし				
	たまねぎ	北海道	埼玉	佐賀・兵庫		さといも	使用なし				
	じゃがいも	鹿児島	長崎								
	こまつな	埼玉									
	ほうれんそう	茨城									
	キャベツ	愛知	神奈川	埼玉・茨城							
	きゅうり	埼玉	茨城								
	もやし	栃木	埼玉			肉類	ぶた肉	群馬・熊本	青森・鹿児島	茨城	
	だいずもやし	使用なし			とり肉		宮崎	鹿児島	岩手		
	チンゲンサイ	茨城			牛肉		使用なし				
	青果類	ねぎ	千葉	埼玉		魚介類	さけ	北海道			
		ごぼう	青森				さば	ノルウェー			
		だいこん	千葉				さんま	使用なし			
		ピーマン	使用なし				あさり	熊本			
		にんにく	青森				いか	ペルー			
		しょうが	高知				えび	ベトナム	タイ		
かぼちゃ		使用なし			しらす干し		使用なし				
みずな		使用なし			ちりめんじゃこ		瀬戸内海				
とうもろこし		アメリカ			さわら		東シナ				
さやいんげん		タイ			メルルーサ		アルゼンチン				
ブロッコリー		使用なし			あじ		ベトナム				
にら		茨城									
たけのこ		福岡	熊本	和歌山							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。



黄金飯(こがねめし)

埼玉県の郷土料理

【材料】 (1人分)  
米 65g  
あわ 3g  
きび 2g  
ひえ 1g

【作り方】  
①米は洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。  
②あわ・きび・ひえは水洗いしザルにあげて水気を切る。  
③①・②を合わせ、規定の水を加えて炊飯する。

