給食だより

令和７年６月号　志木市立志木第二小学校

６月４日から１０日は「歯と口の健康習慣」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？

食事の時によくかむとよいことがたくさんあります。

【１】 食べ物をよくかむと、だ液がたくさんでて、口の中の食べかすをあらい流してむし歯をふせぎます。

【２】 食べ物をよくかむと、食べ物が細かくくだかれるため、だ液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。

【３】 ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったことを感じて食べすぎをふせぎます。そして、かむことであごのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

一口30回以上を目標に、よくかむことに挑戦してみましょう！

歯や骨をじょうぶにしましょう！

歯や骨をじょうぶにする栄養素としてカルシウムがあります。
カルシウムを多く含む食品を確認してみましょう。

牛乳・乳製品

だいこん・カブのは　こまつな

さくらえび　しらす・こざかな

あつあげ

ひじき

彩の国ふるさと学校給食月間

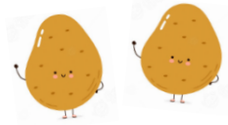
埼玉県では、『食育月間』の６月と収穫の秋の１１月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用をはかるとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行っています。
本校の給食でもお米やうどん、お味噌をはじめ、埼玉県産の食材をできるだけ多く使用するようにしています。
６月の献立に埼玉県の**郷土食**を取り入れましたので、ご紹介します。

6月14日(土):ミートライス
6月16日(月):にくうどん
みそポテト
6月17日(火):きたもとトマトカレー
6月18日(水):かてめし
ゼリーフライ
6月19日(木):ひがしまつやまやきとりどん
まゆだまだんごじる

トキハソースさんがキッチンカーで提供しているミートライスのレシピをいただき、おいしいソースを無償提供していただきました。
14（土）は、スパイスの効いたとってもおいしいミートライスを提供します。
おたのしみに！

作ってみよう！　みそポテト

＜材料＞　５人分

じゃがいも	４５０ｇ
小麦粉	１００ｇ
水	適量
揚げ油	適量
しろみそ	30g 弱
さとう	２２ｇ
みりん	５ｇ
酒	１１ｇ
水	適量

＜作り方＞
① じゃがいもは皮をむいて芽を取り、大きめの一口大に切って蒸しておきます。
② 小麦粉と水を混ぜておき、①のじゃがいもを入れて衣をたっぷりつけて揚げます。
③ みそはあらかじめ酒で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、プツプツするまで加熱します。
④ ②のじゃがいもに③のみそだれをかけます。