

給食たより

令和5年 1 学期②号
さいたま市立徳力小学校

もうすぐ梅雨の季節です。食中毒が多く発生する時季なので、食品の保存などにも気を付けたいものです。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康に気を付けることは、食べ物をおいしく食べ、健康であるためにとても大切なことです。永久歯は一度失ってしまうと元には戻りません。6月の給食では6月5日は「カミカミ献立」として豆類やいかなど、噛み応えのある食材を多く使用しました。家庭の食事でも、ひとくち30回を目指してみましよう。

かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど



©少年写真新聞社2020

☆1年生はじめての給食☆

4月19日から1年生の給食が始まりました。最初の頃は、子ども達も食べる量や配膳の方法をはじめ、心配なこともありましたが1カ月が経ち、徐々に慣れてきている様子が見られます。担任の話聞き、クラスのみならず協力して給食の時間を過ごしています。苦手な食材もあるかもしれませんが、まずは無理せずひと口から、挑戦してみましよう。



6年生は、最高学年として配膳の仕方や、正しいマナーのお手本を示してくれました。

給食当番の役割に責任感を持って取り組めるよう、ご家庭でも様々なお手伝いに挑戦させてみてください。



1年生の児童に大好評だった「ハニートースト」を給食室で作っているところです。職員室前廊下にレシピを置いてありますので、ご自由にお持ちください。