

# 給食だより

さいたま市立与野南中学校  
給食室

## 6月は「食育月間」です！！

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。さいたま市では、食育推進計画に基づき、「5つの『食べる』」を目標に食育を推進しています。毎日欠かせない「食」の大切さを改めて考える月・日としてさいたま市の5つの「食べる」を実践しましょう。



### さいたま市 5つの食べる

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「一緒に楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる



## 5月の人気献立ランキング

※献立名の後の(%)は喫食率です

- 第1位 5/9 麦ごはん、豆腐の薬味ソース、ごまみそ和え、むらくも汁 (99.8%)
- 第2位 5/8 抹茶ミルクトースト、じゃがいものクリーム煮、フレンチサラダ (99.7%)
- 第3位 5/7 中華風青菜ごはん、揚げ餃子、タイピーエン、マラーカオ (99.6%)
- 第4位 5/10 ポテトピラフ、鮭のバジルパン粉焼き、アーモンドサラダ、セミノール (99.5%)
- 第5位 5/15 ガーリックピラフ、ポテトピザ、わかめと卵のスープ、ニューサマーオレンジ (99.6%)

## よく噛んで食べよう！！


6月17日～24日は「与野南中学校歯と口の衛生週間」です。私たちは毎日いろいろな食べ物を食べています。普段はあまり意識していない行為ですが、「かむ」ということは体にとってとても大切な働きをしています。

右図のように、かむことは多くの効果があります。しかし、今の私たちの食生活はあまりかまないで食べる傾向がみられます。その原因として、食べ物がやわらかく加工された食品が多くなったり、食事時間を十分に取ってゆ

っくり味わって食べるゆとりがなくなったことが挙げられます。かむことは食べることの原点です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。また、食後はしっかり歯をみがきましょう！給食では19日にかみかみメニューを取り入れました。よく噛んで食べましょう。

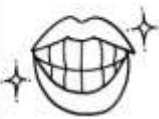
### かむことの効果

#### ◇肥満予防




よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ




かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、頭の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## 6月の献立紹介

### 24日（月）世界味めぐり「タイ」

ガパオライスは日本語で言うと「バジル炒めごはん」。タイでは一般的な料理で、日本でいうカレーライスくらい馴染みの深い料理です。目玉焼きをのせて一緒に食べるのが一般的です。

「ゲーンチュータオフー」の「ゲーン」はスープ、「チュー」は薄味、「タオフー」は豆腐のことです。つまり、薄味の豆腐スープという意味です。

### 27日（木）日本味めぐり「大分県」

大分県は鶏肉を多く食べる県で、ひと家族あたりの鶏肉を食べる量が、大分市は全国 1 位です。「鶏天」は、鶏肉に天ぷらの衣をつけて揚げた料理で、大分県では鶏のから揚げと同じくらいの頻度で鶏天が食べられています。



## 田植え体験をしてきました！

いつも「馬宮ぴかぴかごはん」のおいしいこしひかりを納品してくださっているさいたま市西区の「馬宮直売部米部会」のみなさんの田んぼで田植え体験をさせていただきました。

馬宮直売部米部会はさいたま市西区の水稻農家9名で構成している組織で、低農薬・低化学肥料の特別栽培米のこしひかりを学校給食に提供してくださっています。

馬宮米部会のみなさんの田んぼは馬宮東小の西側の荒川沿いにあります。3～5本ほどの苗の束を植えていくのですが、足元はぬかるんで動きにくいというえに、ずっと腰を曲げて同じ姿勢での作業なので、30分もしないうちに腰が痛くなってしまいました。今は機械化が進んでいますが、昔の人はひとつひとつ苗を手で植えていたので、とても大変な作業だったと思います。

今回も養護教諭の佐々木先生と、石田純一さんのものまねで有名なお笑い芸人の小石田純一さんとおしんこきゅうのお二人も参加。小石田さんはさいたま市西区の出身で、ご実家は農業をされているそうです。3人と一緒に約 1 時間かけてひとつひとつ苗を植えました。このあと、馬宮米部会のみなさんが稲刈りまで、草刈りや害虫駆除など田んぼを管理してくださって、秋にはぴかぴかのおいしい新米ができます。楽しみですね。

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも早く楽にできるようになりました。それでも、稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。給食がみなさんの口に入るまでにはたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを込めて食べましょう。

田植えを楽しむ佐々木先生

小石田純一さん（中央）とおしんこきゅうのお二人

馬宮米部会の  
森さん 浪江さん 金子さん

