



# 食育だより

令和7年度6月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

## 6月は「食育月間」です！

【食育とは...?】

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育てることで。

子どもに対する食育は、心身の健康に影響し、大人になってからの健康を保つ上でも重要になります。また、食に関する多くの情報があふれている中で、正しい知識を身につけ、適切な情報を判断・実践し、健康で豊かな毎日を送ることがとても大切になります。

この機会に、「食」について考えてはいかがでしょうか？



## 食育月間にあわせて、給食でも埼玉県の産物や郷土料理が登場します！

◎16日（月）『まゆ玉汁』

秩父地方の郷土料理です。秩父では、昔、蚕から糸を生産していました。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せただんごを作っていたことからきた料理です。

◎17日（火）『北本トマトカレー（トマトライス）』

北本市のB級グルメです。北本トマトカレーの定義として、①ライスをトマトで赤くすること。②ルウにトマトを使用すること。③トッピングにトマトを使用すること。と定められていますが、給食では、①と②の定義を再現したものをいただきます。

◎18日（水）『岩槻豆腐ラーメン』

岩槻区のB級グルメです。岩槻のお店でまかない料理として出されていたものが広まったといわれています。しょうゆベースのスープが特徴です。

◎19日（木）『かてめし』

秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として知られています。お米の生産が少ない地域で、ご飯の量を増やすために他の食材を加えたことからできた料理です。『ゼリーフライ』

行田市の郷土料理です。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し、「ゼリーフライ」になったといわれています。

◎20日（金）『狭山茶あげパン』

埼玉県で栽培されている「狭山茶」を使ったあげパンです。

## 郷土料理とは...?

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食べ物として知られ、伝わっているものです。歴史や文化、食生活とともに今も受け継がれています。

給食でも、様々な地域の郷土料理を取り入れながら献立を立てています。地域の食文化や歴史を知り、食事からも学びを深めてほしいです。

また、給食では、地元で生産されたものを、地元で消費する、地産地消も考えながら献立を立てています。みなさんの住んでいる岩槻では、たくさんの食材が生産されているため、給食に取り入れ、安心安全な給食を作るように心がけています。

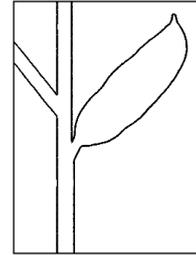




## 6月6日(金)3年生がそら豆のさやむき体験をします



そら豆は、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけと言われて  
います。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつき  
のものを買ったなら、その日のうちに食べましょう。そら豆は、空に向  
かって実がなることから「空豆」と名づけられたと言われています。  
また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」書いて、そら豆と読むこ  
ともあります。給食では、3年生がそら豆のさやむきに挑戦してくれ  
ます。そのあと、給食室でゆでて、薄皮をむいて、ストロガノフに入  
れ、新和小のみんなでいただきます。



## 6月4日(水)～10日(火)は歯と口の健康週間

口の中の健康を保つことは、将来、健康的な体を保つことにもつながります。そのため、今のうちから、歯をつくるカルシウムやビタミンなどの栄養をしっかり取って、口の中の健康を整えていきましょう。また、食後の歯磨きをしっかりと、大切な歯を守っていきましょう。



### よくかむことの効果



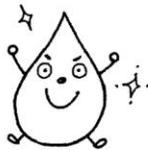
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



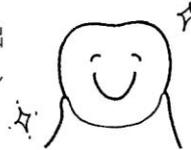
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



## かみかみメニュー作ってみませんか？

### 【まめまめみそ豆】

#### 【材料】4人分

- ・干し大豆 30g
- ・高野豆腐 10g
- ・片栗粉 15g
- ・揚げ油 適量

#### 〈みそダレ〉

- ・砂糖 6g (小さじ2)
- ・みそ 4g (小さじ1弱)
- ・みりん 2.5g (小さじ1/2弱)
- ・酒 4g (小さじ1弱)
- ・しょうゆ 1.2g
- ・水 15g (大さじ1)

#### 【作り方】

- ①大豆はじっくり戻し、高野豆腐も戻してサイコロ上に切ってザルに上げておく。  
\*ゆで大豆75gで代用できます。
- ②みそダレを混ぜて加熱する。
- ③①の豆と高野豆腐に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④③に②をからめる。

大豆と高野豆腐とみその3種類の大豆制品で作られています。  
よく噛んでだ液をたっぷり出す噛み応え、虫歯になりにくい強い歯をつくる栄養が入っている献立です。  
ぜひ、お家でも作ってみてください☆彡