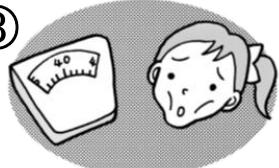




令和6年6月3日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

6月は食育月間です！

<p>なぜ、今、食育を推進しなければならないのでしょうか？</p>	<p>①  栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。</p>	<p>②  肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。</p>	<p>③  過度な瘦身志向、「自分は太ってる」と考える人が10代女性にも増えている。</p>
<p>④  食事や食べ物を大切にすゝる心が欠如しがちで、食品のむだや、大量破棄の問題が起こっている。</p>	<p>⑤  食品の流通経路が国内外に拡大・複雑化して、食の安全性にかかわる問題もよく起きている。</p>	<p>⑥  食の海外への過度の依存。日本の食糧自給率は40%台からなかなか増加しない。</p>	<p>⑦  伝統的な食文化が失われつつあり、料理や食に関する知識や知恵の伝承がうまく行われていない。</p>

このような問題を解決するために、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしました。ぜひこの機会に日頃の食生活をふり返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。

よく噛んで食べてむし歯予防！

5月29日～6月14日は「よい歯大好き週間」です。給食ではかみかみ献立を提供します。

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

食材を大きく切ると噛む回数が増えるので唾液をたくさん出すことにつながります。よく噛んで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

～八十八夜献立～

5月1日が八十八夜でした。給食では、5月10日に八十八夜献立として、「ささかまのお茶の葉揚げ」を提供しました。

八十八夜とは、立春（今年でいうと2月4日）から数えて88日目のことです。この時期に新茶の収穫が行われます。新茶は4月の終わりから5月中頃まで、摘み取られるお茶で、一番茶とも言います。新茶が美味しいのは、冬の間栄養をしっかりと蓄えて、春に向けて成長していくからです。

小麦粉と水、お茶の葉、抹茶で衣をつくりささかまぼこにつけていきます。



油で丁寧に揚げていきます。



クラスごとに数えて配缶していきます。

～関東地方の郷土料理～

今月の食育の日（19日）は関東地方の郷土料理が登場します！

- 深川めし（東京都）…深川の漁師たちが仕事の合間に食べる賄い飯であった「ぶっかけめし」がルーツとなっています。
現在深川めしは「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。
- あじのさんが（千葉県）…房総半島周辺では「なめろう」がよく食べられていました。なめろうを漁師は山へ仕事に行くときにアワビの殻に入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べていました。千葉県の古い方言には「〇〇の家」のことを、「〇〇が」という訛りがあります。山の家で食べた料理ということで「さんが焼き」と呼ぶようになりました。
- かんぴょうの卵とじ汁（栃木県）…かんぴょうは栃木県の特産品です。忙しい農家で、加工に失敗したかんぴょうを使った簡単かつ栄養のある料理として一年を通して作られてきました。