



# 給食たより

令和 7 年 度  
さいたま市立針ヶ谷小学校  
お子さんと一緒にご覧ください

6月は「食育月間」として、食べることの大切さについて改めて考える機会です。給食でも、旬の食材や郷土料理を取り入れながら、食の大切さを伝えていきたいと思えます。また、16日からは地場産物活用ウィークということで、さいたま市・埼玉県の食材を特に利用していきます。

6月から生の果物を取り入れていきます。果物は季節を感じられる食材として、子どもたちにも人気がありますが、アレルギーの原因になることもあります。ご家庭でも、初めて食べる果物には注意し、体調の変化があれば医療機関にご相談ください。

## 6月の献立を紹介します♪

6月4日（水）歯と口の健康週間のため、虫歯予防デー献立です。

狭山茶ごはん・牛乳・まめまめみそ豆・みそけんちん汁

6月24日（火）給食試食会です。さいたまヨーロッパ野菜料理コンテストで教育長賞を受賞した児童の料理を提供します。

麦ごはん・牛乳・みんなでニコニコ「コロケール」・さいたま市産小松菜のみそ汁

## 5月の給食の様子をご紹介します♪

5月8日（木）1年生がそらまめのさやむきをしました。むいたそらまめは給食室で塩ゆでをして旬の味を楽しみました。

最初はそらまめの皮の固さに苦労していましたが、一つむけるとコツをつかんでどんどんとむき始めていました。さやむき体験後は、各クラスで「そらまめくん」シリーズの絵本の読み聞かせを行いました。

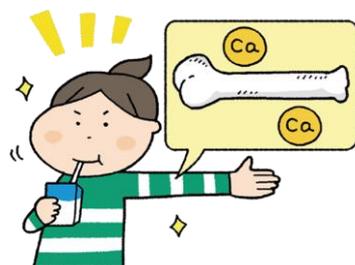
1年生がむいてくれたそらまめということもあって、そらまめの薄皮まで残さず食べている児童が少なくありませんでした。



## 6月1日は牛乳の日！6月は牛乳月間です！

### 10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



不足しがちな

### カルシウムをとろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。