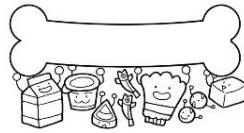


給食だより



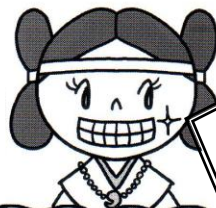
令和6年度6月号
さいたま市立鈴谷小学校

蒸し暑い日が多くなりました。梅雨時は、湿度が高くなるため、普段より食べ物が傷みやすくなります。給食室では、いつも以上に衛生管理に気を配り、安心・安全な給食の提供に努めています。ご家庭でも、衛生管理や手洗いなどに、引き続きご協力をお願いいたします。

6/4~10は、歯と口の健康週間です！



給食時間に教室をまわっていると、食べるのがとても速い児童や、かたい物がうまく噛めない児童、噛まずに丸飲みする児童などが増えているように感じます。食生活において、柔らかな物を好んだり、食事時間が短かったり、テレビなど見ながら食べたりしていませんか。よく噛んで食べることは、心や体の健康にも関わる大切なことです。自分はどのくらい噛んでいるのか、意識して数えてみるのもよいですね。



- ひ：肥満を予防する
- み：味覚が発達する
- こ：言葉がはっきり発音できる
- の：脳の働きを高める
- は：歯や口の健康を守る
- が：がんを予防する
- い：胃腸の働きを助ける
- ぜ：全身のバランスを整えて
全力投球！

6月の給食では、「いか」「小魚類」「海藻類」「こんにやく」「豆類」等、口の中で何回も噛まないと飲みこめない噛みごたえのある食材を積極的に取り入れました。

ご家庭でも、これらの食材をぜひ食事に取り入れてみてください。また、ブロッコリー等の野菜を少しかためにゆでて歯ごたえを残したり、カレーの野菜を普段より大きく切ってみるだけでも噛み応えは変わります。1口30回を目標に、ご家庭でもよく噛んで食べてください。

じほさんぶつかつようきょうか ～地場産物活用強化ウィークについて～

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。地元産または県産食材や郷土食等についての理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取組です。給食では、埼玉県産や市内産食材をできるだけ多く使用します。

きゅうしょくいんかい かつどう ～給食委員会の活動について～

給食委員会では、鈴谷小学校のみなさんが気持ちよく給食時間を過ごせるようにと、昼の放送や栄養黒板の記入、ワゴン点検、牛乳パックリサイクルの回収など、様々な取り組みをしています。今年、委員会で取り組むSDGs 17の目標は12番「つくる責任、つかう責任」です。これから目標達成に向けたキャンペーン活動を考え、実施していきます。

給食費について

- 令和6年度からさいたま市立学校の給食費が公会計化されました。公会計化とは、学校給食費を市の歳入・歳出予算に計上し、議会の承認を経たうえで、市長が徴収・管理していくという方法です。
- 学校給食費の納期は年9回です。納付期限の日に口座から引き落とされます。6月末に第1期（4・5月分）の引き落としがありますので、登録された口座にご準備をお願いいたします。

