



川口市立十二月田小学校
令和7年6月
☆毎月19日は食育の日☆

こんげつ しょくいくもくひょう 今月の食育目標

た
～よくかんで食べよう～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで給食ではかみ応えのある食品がたくさん登場します。かむことで得られる効果の標語として「ひみこのはがいーぜ」という言葉があるので紹介します。

ひ ひまんよぼう 肥満予防

かむことで満腹感を得ることができ、食べすぎを予防できます。

み みかく はったつ 味覚の発達

かむことで食材のいろいろな味を感じることが出来ます。

こ ことば はつおん 言葉の発音はっきり

かむことで口の中の筋肉が発達し、はっきりとした言葉の発音になります。

の のう はったつ 脳の発達

かむことで脳に血液と栄養分が運ばれて脳の働きがよくなります。

は は びょうきよぼう 歯の病気予防

かむことは歯の掃除になり、歯ぐきの血流もよくなります。

が がん よぼう がんの予防

かむことで発がん性物質を弱める唾液がたくさん出ます。

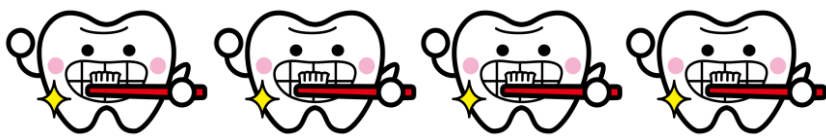
いー いちよう はたら 胃腸の働きをよくする

かむことで唾液による消化が進んだり、食べ物が小さくなることで胃腸での消化吸収の負担を減らせたりします。

ぜ ぜんしん たいりょくこうじょう ぜんりょくとうきゅう 全身の体力向上、全力投球

かむことであごや口周りの筋肉が鍛えられ、全身に力を入れることができます。

たくさんかみました！



「きんぴられんこん」のれんこん、さつま揚げをしっかりとんで食べました！

給食ができるまで

～下処理編～

納品された野菜は皮をむいたり、芯を落としてから洗います。洗う際には別々の水槽で3回洗い、土や虫がついていないかしっかりチェックしています。



たまねぎ

包丁を使って、皮を手作業でむいています。



じゃがいも

有毒な芽の部分を手作業で取り除いています。



こまつな

使わない部分を切り落としています。



キャベツ

別々の水槽で3回洗いながら虫や土がついていないか確認しています。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪みそポテト♪

【材料：給食4人分】

ポテト

- ・じゃがいも…200g
- ・小麦粉…12g
- ・揚げ油…適量

みそだれ

- ・赤みそ…16g
- ・さとう…20g
- ・こいくちしょうゆ…3.2g
- ・水…16g

【作り方】

1. 食材の下処理をします。じゃがいもを洗って皮をむき、乱切りにします。
2. 1のじゃがいもに小麦粉をまぶして衣をつけます。
3. 175℃の油で約4分揚げます。
4. たれを作ります。鍋にみそだれの材料を入れ、火にかけてながら混ぜます。さとうが溶けて全体が馴染んだら火からおろします。
5. ポテトにみそだれをかけて完成です。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

みそポテトは子供たちに人気のメニューのひとつで、秩父地方の郷土料理です。畑でとれた小ぶりのじゃがいもをいろいろで焼き、みそだれをぬって食べたのがみそポテトの始まりだとされています。