

給食だより



令和7年 6月 志木第二中学校

もうすぐ梅雨がやってきますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、規則正しい生活を送りましょう。また、高温多湿の環境では食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食べ物の取り扱いには注意し、食事の前には必ず手洗いをきちんとして食中毒を予防しましょう。

毎年6月は、食育月間です！

食は生きる上で必要不可欠なものです。食育は健康な生活が行えるよう、一人ひとりが自らの食について考えたり、食に関する知識と判断力を備えられるよう取り組むことをいいます。

食べることは一生続くことなので自ら関心を持って知識を身につけてほしいと思います。

また、埼玉県では毎年、6月と11月を

「**彩の国ふるさと給食月間**」とし、埼玉県の食材や埼玉県の郷土料理を給食に取り入れ、故郷への愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを表はぐむ活動を進めています。

そら豆・グリーンピースの さやむきを行いました！

5月に若駒学級の生徒に協力してもらい、給食で提供するそら豆とグリーンピースのさやむきを行いました。

中の豆の入り方や数の違いを観察しながら、職人のような手つきで手際よくむいてくれました。



熱中症 予防

こまめな水分補給をしよう！

私たちの体の60～70%は水分でできています。水分は体内の環境を一定に保つという大切な役割を果たしています。

これから夏に向けて暑くなり、運動時以外でもこまめな水分補給が必要になります。特に運動部活動中や体育時間は水分をこまめに取ることを心がけて熱中症を予防しましょう。

ポイント

運動をするときは運動開始 30 分くらいまでに 250～500ml。運動中も 15 分おきに コップ 1 杯程度の水分を取りましょう。

ポイント

日常生活では喉が渴いたと感じるときにはすでに水分が不足している可能性もあります。少しずつこまめに摂取しましょう。



6月の第2週は給食にも埼玉県の郷土料理＆特産がたくさん登場！

9日 埼玉B級ご当地グルメ王決定戦優勝
北本カレー

10日 秩父地方の郷土料理
まゆ玉汁

11日 埼玉県の茶葉「狭山茶」使用
狭山茶揚げパン

12日 東松山名物「みそだれ焼き鳥」
東松山の焼き鳥丼

13日 秩父・行田の郷土料理
しゃくし菜ごはん・味噌ポテト



歯と口の健康習慣

6月4～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。

“噛む”ということは食べ物を取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにとても重要な働きをしています。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。よく噛むことは虫歯を予防するだけではなく、健康的な生活に繋がるためよく噛んで食事をしましょう！

よく噛むことの8大効果…

「ひみこのはが いーぜ」

ひ

まん（肥満）の防止

→よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止

み

かく（味覚）の発達

→よく味わうことで食べ物の味が分かります

こ

とば（言葉）、発音の発達

→よく噛むことで顎が発達

の

う（脳）の発達

→血流量が増加でエネルギー補給や記憶物質が増加

は

（歯）の病気の予防

→よく噛むと唾液が出て歯の病気を予防

が

ん（ガン）の予防

→唾液の分泌で発がん物質の毒素を弱める

い

ちょう（胃腸）の働きをよくする

→胃腸の働きが良くなり消化吸収がされやすくなる

ぜ

んしん（全身）の活力を生む

→心身が健康になり力を発揮することができます。