

食育だより

令和7年度6月 さいたま市立川通中学校 給食室

6月の給食の目標：よくかんで食べよう

6月の給食の目標は「よくかんで食べよう」です



6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つには、歯みがきや口腔ケアはもちろんですが、「よくかんで食べること」もとても大切です。6月の献立には、😊マークがついた「かみかみ献立」を取り入れました。かみ応えのある食材を使ったり、普段より切り方を大きくしたりしているので、かむことを意識して食べてみてください。綺麗な歯、よくかむ習慣は一生の財産になります。皆さんが30年後も50年後もおいしく、楽しく食事できるように、今から将来の自分のために良い習慣を身に付けましょう！

よくかむことのメリット

① 消化を助ける でん粉を分解するだ液の分泌が促されます。また、細かくかみ砕くことで胃腸への負担が少なくなります。 	② 肥満予防 ゆっくりよくかんで食べることで満腹中枢が刺激され、適量で満腹感を得ることができます。 	③ おいしく食べられる ゆっくり味わうことで、本来の味をより深く楽しむことができます。 	④ 言葉の発音をはっきり！ 口の周りの筋肉を鍛えることで、言葉の発音をはっきりします。 
⑤ 表情を豊かにする 表情筋を鍛えることで、イキイキした表情を促します。 	⑥ 脳の活性化 頭への血流が増え、脳が刺激されて脳細胞への働きに良い影響が与えられます。 	⑦ 口腔の健康維持 だ液の分泌を促して、むし歯や歯周病を予防します。 	⑧ 心の安定 かむことで、副交感神経を優位にしたり、幸せホルモンが分泌されたりすることで、ストレスを和らげます。 

よくかむために、こんなことを意識してみては？

- ・かみ応えのある食べ物では、一口あたり30回を目標にしてかむと良いとされています。
- ・食事の飲み物は、よくかまずに流し込んでしまう原因になります。口の中が空っぽになってから、飲み物を飲むようにしましょう。
- ・時間がないと一口の量が多くなって、よくかまずに飲み込んでしまう原因になります。一口食べる度にお箸やスプーンをテーブルに置くのもゆっくりよくかむコツです。
- ・料理をするときに、いつもより大きく材料をカットすると、それだけでかむ回数がアップします。乱切りや大きな角切り、スティック等にカットしてみてもいいかもしれません。



「8020運動」を知っていますか？

私たちの歯は全部で28本あります。（親知らずを含めると32本）そのうち、80歳で自分の歯を20本以上残すことを目指す運動が「8020運動」です。中学生の皆さんからすると「そんな余裕！」と感じませんか。

では、現状はどうかと言うと…日本人の80歳の歯の本数の平均は15.3本！8020を達成している人の割合は51.6%です。50代からむし歯や歯周病などで歯を失う人の割合が増えます。歯の数が20本を下回ると、食べられる物が制限されるだけでなく、認知症の発症リスクやかみ合わせのバランスが崩れるので、転ぶリスクも高くなるという研究結果も出ています。歯を大切に！

給食も物価高騰対策がんばっています！

現在、光熱費や人件費の上昇による食材高騰がニュース等で話題になっていますが、ご家庭ではどんな対策をされていますか。給食もちろん例外ではありません。今年度のさいたま市の給食費は、保護者負担額317円と市からの64円の補助金を合わせて、1食381円で運営しています。昨年度の3月から1食5円値上げされました。それでも、この食材高騰には追いつかず、様々な工夫をして対応をしています。安全・安心は当然確保しつつ、栄養価を満たすことができ、生徒の満足度も可能な限り満たせる給食を引き続き目指していきます。

1年間の価格上昇（令和6年度5月と令和7年度5月の同じ商品の価格の比較倍率です）

- | | | |
|---------------------|------------------|----------------|
| ●飲用牛乳（1本）1.02倍 | ●米（10kg）1.85倍 | ●醤油（1.8ℓ）1.24倍 |
| ●だし用のかつお節（1kg）1.22倍 | ●小麦粉（1kg）1.02倍 | |
| ●食パン（1枚）1.02倍 | ●地粉うどん（1袋）1.05倍 | |
| ●人参（1kg）1.19倍 | ●じゃがいも（1kg）1.07倍 | |
| ●ピーマン（1kg）1.14倍 | ●小松菜（1kg）1.33倍 | |

1食381円のうち、毎日提供する牛乳と主食（ごはん・パン・麺）の割合が増えているため、おかずやデザートで調整せざるを得ない状況です。



現在川通中学校で実施している物価高騰対策

- 今までももちろん実施していましたが、今まで以上に、食材業者からの見積もりを複数比較し、価格の安い食材を選択しています。調味料を価格の安いメーカーに変更したり、元々はミネラル分の多いきび砂糖を選択していましたが、価格の安い三温糖や上白糖に変更したりしています。
- 挽肉に大豆ミートを混ぜて使用したり（大豆ミートは肉の半額の金額です。）、鶏もも肉ではなくむね肉を使用したり、小松菜やほうれん草の量を減らしてその分もやしを増やしたり、マッシュルームの代わりにしめじを使用したり、味や栄養価に大きな影響がでない範囲で今までのレシピを変更して、価格の安い食材に代替しています。
- みじん切りやいちょう切り等、切り方に影響が出ない場合は、農家さんや八百屋さんに形が悪くて値段が安いB級品の納品をお願いしています。形がそろっていないと、大量に調理する調理員さんたちの負担は増えてしまいますが、手をかけて丁寧にカットしてくれています。
- なるべく地元埼玉県産・国産を使用することを優先してきましたが、安全を確認した上で、海外産の食材の使用割合も増やしています。
- 楽しみにしている生徒が多いので、なるべく多く提供してあげたいのですが、果物やデザート等の使用頻度を減らさざるを得ない状況です。

6月13日は川通中学校の79回目の開校記念日です

川通中学校は、1947年（昭和22年）4月1日に「埼玉県南部埼玉群川通村立川通中学校」として開校しました。2005年（平成17年）にさいたま市と岩槻市が合併して「さいたま市立川通中学校」と改称されています。それと併せて同年に、開校記念日を6月13日に改訂しています。さいたま市になってから、今年度でちょうど20年です。給食室は、2014年（平成26年）3月に完成しています。

開校記念日当日は、赤飯・ごま塩・牛乳・かめたろうコロッケ・お祝いすまし汁・チョコカップケーキというお祝い献立です。学校のキャラクターのかめたろうのイラストがプリントされているコロッケです。お楽しみに！これからも皆さんでますます素敵な学校にしていってくださいね！

