



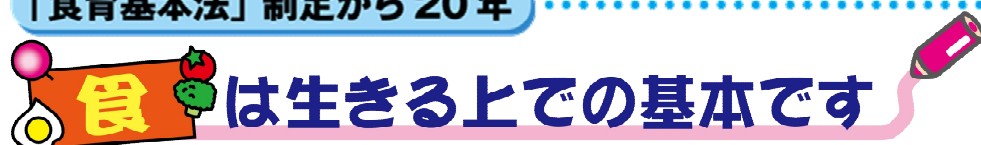
6月給食だより

令和7年度
春日部市学校給食センター

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないように、ご家庭でも食事や水分の補給に十分に気をつけてください。この時期は、湿度がともに上がり、食品もいたみやすくなり、乾物さえもカビが生えやすくなりますので、食事作りにも注意をしましょう。



「食育基本法」制定から 20 年



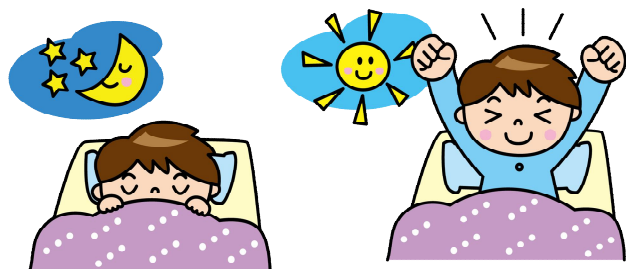
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17（2005）年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液が
たくさん出て、むし
歯を防いでくれます。



食べたら歯みがき
して、歯についたよご
れを落としましょう。



おやつをだらだら
食べていると、歯が
弱くなって、むし歯に
なりやすくなります。



歯を丈夫にしてくれ
る牛乳・乳製品や
小魚、海そうなどを
食べましょう。



6月の献立紹介



11日：(図書コラボ給食)【やきざかなののろい】

塚本やすしさん作「やきざかなののろい」から、「さばの一味焼き」を紹介します。

19日：(食育の日の献立 日本の郷土料理)【埼玉県郷土料理】

「かてめし」と、「重忠汁」を紹介します。「かてめし」は、秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として定着しています。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理のようです。また、「重忠汁」は、深谷市の郷土料理です。荒川に「鶯の瀬」という浅瀬の場所があり、この鶯の瀬は、深谷市畠山にある名所旧跡です。武将・畠山重忠公が洪水で川が渡れない時に、鶯が鳴いて教えてくれたと言伝えられた場所です。「鶯の瀬」の石(岩)に見立て、白玉団子が入った醤油味の汁物になります。

25日：(行事食)【梅雨にちなんだ献立】

梅雨の時期の旬の「いわし」とこの時期の疲労回復や免疫向上に役立つ「うめ」を取り上げました。

今月は、オリジナル給食メニューコンテストで優秀賞の生徒の3つの献立が給食に登場します。旬の食材を利用したり栄養価を考えたり、いろいろ工夫した献立を考えてくれました。楽しみにしていただきたいと思います。

| 飯沼中学校の2年生の生徒が考えた献立 | |
|--------------------|---|
| 4日(水) | ごはん・牛乳・あじの梅しそフライ(ポトルソース)・キャベツとりのりのおえ物(刻みのり)・みそ汁 |
| 23日(月) | ごはん・牛乳・さわらの竜田揚げ・アスパラガスとベーコンのバター炒め・卵スープ |
| 30日(月) | ごはん・牛乳・ハンバーグデミグラスソース・にんじんともやしのサラダ・じゃがいものポトフ |