

6月 給食だより

令和6年度
春日部市学校給食センター



いよいよ梅雨の季節です。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期から食中毒の発生が多くなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。衛生に気をつけ、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。学校では給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで食育の取り組みが行われています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事に食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見ていますか?

彩の国ふるさと学校給食月間

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食では、地元の食材や郷土料理などを提供し、食への関心やふるさとへの愛着を深めることに努めています。

◎地場産物の活用

【お米】



給食のごはんは、庄和地域産のお米を100%使用しています。お米は給食センターで炊いています。

【野菜】



給食では地場産物の野菜を積極的に使用しています。6月も庄和地域産や埼玉県産の野菜を使用予定です。

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食生活はとても密接な関係があります。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながります。

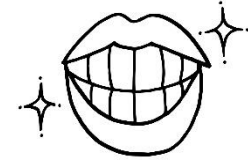
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



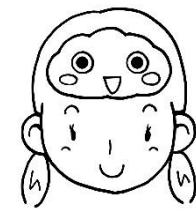
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



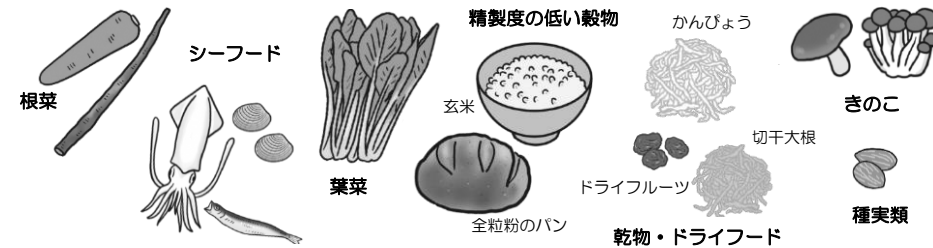
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力UP



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◎かみごたえのある食材を取り入れよう



かみごたえのある食材を毎日の食事にとり入れるのも、よくかむ習慣を身に着けるのに役立ちます。

6月の献立紹介

～6月の献立目標～ 「よくかんで食べよう」

7日：【かみかみ献立】

「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食材（いか・ごぼう）を使用した献立です。よくかんで食べましょう。

17日：【彩の国みそ汁】

埼玉県で多く生産されている野菜（里芋・小松菜・かぶ・長ねぎ）を使用したみそ汁です。

19日：【埼玉県の郷土料理】

主菜は行田市の郷土料理「ゼリーフライ」、副菜は比企地域の伝統野菜「のらぼう菜」を使用したおひたし、汁物は秩父地域や本庄市の郷土料理「つみっこ」を組み合わせた献立です。

21日：【庄和黒豆きな粉揚げパン（中のみ）】

庄和地域産の黒豆きな粉を使用した揚げパンです。道の駅庄和で黒豆を挽いて、きな粉を作っています。

★その他、旬の食材であるキャベツ、えだまめ、じゃがいも、きゅうり、さやえんどう、アスパラガス、いわし、あじ等を使用した献立が登場します。