

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。食べることは、生きる上での基本です。毎日を豊かに過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月の給食は、埼玉県の郷土料理や、埼玉県産の食材をたくさん使用しています。

- 3日 いものじる 【**鑄物汁**】川口市の郷土料理です。
- 12日 【**ブルーベリーのかレーブ**】埼玉県産のブルーベリーを使用しています。
- 17日 【**つみっこ**】本庄市の郷土料理です。
【**さわらのねぎみそ焼き**】深谷ねぎを使用しています。
- 20日 【**里芋コロッケ**】埼玉県産の里芋を使ったコロッケです。
- 26日 【**しゃくし菜ごはん**】秩父市名産の「しゃくし菜」の漬け物を
使用しています。



毎日食べている食事について、
家族でも話し合ってみましょう！

夏場に起きやすい、食中毒に注意！

湿度と気温が高いこの時期は、食中毒が起りやすいです。予防のためには、手をよく洗い、食材を適切な温度で保管したり、しっかりと火を通して調理するようにしましょう。

食中毒 予防の キホン



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

「よくかむ」ことで、歯と口の健康だけでなく、左のように良いことがたくさんあります。よくかむためには、かみごたえのある食べ物を取り入れるとよいでしょう。給食では「かみかみメニュー」として、6月4日に『かみかみいかメンチ』『ごぼうサラダ』が登場します。

一口30回を目標に、よくかむことを意識して、食べましょう。