

# 6月しよく いく げつ かんは食育月間！

平成17年に「しよくいくきほんほう食育基本法」が定められ、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、生きる上でのきほん基本です。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、きょうどりょうり埼玉県の郷土料理や、さいたまけん埼玉県産の食材をたくさん使用しています。

- 11日 いものじる【くわぶ鑄物汁】川口市の郷土料理です。
- 17日 わらび【に蕨じゃがいものトマト煮】蕨市内でとれたじゃがいもを、使用する予定です。
- 18日 ほんじょう【つみっこつみっこ】本庄市の郷土料理です。  
【さといもさといもコロッケ】埼玉県産のさといもを使ったコロッケです。
- 19日 ふかや【さわらのねぎみそ焼きさわらのねぎみそ焼き】深谷ねぎを使用しています。
- A19日、B21日 ちちぶ【しゃくし菜ごはんしゃくし菜ごはん】秩父市名産の「しゃくし菜」のつけものを使用しています。

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、しよくちゅうどく食中毒に注意！

はじめじめとして、気温が高いこの時期は、食中毒が起こりやすいです。  
よぼう予防のためには、手をよくあらい、食材に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



## かむことの効果

- ①消化をたすける。
- ②頭のはたらきをよくする。
- ③むし歯をふせぐ。
- ④太りすぎをふせぐ。



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。「かみかみメニュー」として、6月4日に『かみかみスープ』『くきわかめのサラダ』が登場します。  
よくかむことを意識して、食べましょう。