

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県や蕨市でとれる食材や郷土料理などを通じ、ふるさとへの愛着を深めようという目的があります。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。献立の一部を紹介します。



8日:しゃくし菜とぼろごはん…秩父市名産の「しゃくし菜」のつけものを使用しています。

14日:とうふラーメン…豆腐とひき肉の餡かけが麺の上に乗っている、埼玉県のB級グルメです。

23日:つみこ…すいとんが入った本庄市の郷土料理です。小麦粉を練ったものを「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから名付けられました。

28日:わらび野菜のABCスープ…蕨市で生産されている「じゃがいも」と「玉ねぎ」を具に入れる予定です。

29日:小江戸カレー…江戸の風情を残す古い街並みが残る「小江戸」とよばれる川越市でよくとれる「さつまいも」と「ほうれん草」を使ったカレーです。

30日:ホキの木の芽香る甘酢あんかけ…蕨の農家さんが作った『木の芽（山椒の葉）』を使います。

鑄物汁…鑄物業が盛んな川口市の郷土料理です。みそ汁の仕上げにごま油を垂らし、鑄物の鉄がとける様子を表しています。



夏場に起きやすい、食中毒に注意！

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。

予防のためには、手をよくあらい、食材を適切な温度で管理したり、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



歯と口の健康週間(6月4日～10日)

「よくかむ」ことで、歯と口の健康だけでなく、右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6日に『切干大根のかみかみサラダ』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。

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「ひみこのはがいで」で覚えましょう。

