

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県や^{わらび}蕨市でとれる食材や^{きょうどりょうり}郷土料理などを通じ、^{あいちゃく}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^{きょうどりょうり}郷土料理や、埼玉県産の食材をたくさん使用しています。^{こんだて}献立の一部を^{しょうかい}紹介します。

A1日、B3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。

A3日、B1日：鑄物汁…鑄物業が盛んな川口市の^{きょうどりょうり}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。

8日：つみっこ…本庄市の^{きょうどりょうり}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。

17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。

22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。

23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。



夏場に起きやすい、食中毒に注意！

はじめとして、気温が高いこの時期は、^{しょくちゅうどく}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



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。

「かみかみメニュー」として、6月7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。

