

センターだより



6月は食育月間です

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。毎日元気に過ごすためには、しっかり食事をとることが大切です。大人になっても健康に過ごすために、何をどのように食べればよいのかを知る勉強が『食育』です。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



よくかむことの効果



<p>よくかむと少なめの量で、まんぷく感を感じるのので、食べすぎを防いでくれます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで、脳にしげきをあたえ、頭の働きをよくします。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出る、だ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

FIFA ワールドカップ

2026年に開催されるFIFAワールドカップは、アメリカ、カナダ、メキシコの3カ国共同開催になります。3カ国共同開催は史上初です。給食では、ワールドカップにちなんだこんだてが登場します。6月にアメリカ、7月にカナダとメキシコです。

【アメリカ】こんだて紹介

子供パンスライス、牛乳、星型マカロニ入りチキンスープ、ハンバーグデミグラスソースフライドポテト

星条旗の星をイメージした星型マカロニが入ったスープやアメリカ発祥の料理、ハンバーガーを楽しめるこんだてになっています。パンにハンバーグをはさんで、食べてください。

<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく使えるよう大切に近づきましょう。

小学生用

令和8年6月号

川口市立学校給食センター

今年度のこんだてテーマ

きゅうしょく さかな

給食で魚について知ろう!

こんだて紹介 15日(月)



ごはん、牛乳、かみなり汁、豚肉のしょうが焼き、じゃことしやくし菜ふりかけ



ちりめんじゃこ(しらす)

【ちりめんじゃこ】

「じゃことしやくし菜ふりかけ」には、ちりめんじゃこが入っています。ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を塩水で茹で上げ、天日干しをして乾燥させたものです。広げて干した様子が絹織物のちりめんに見えることから、この名前がついたそうです。乾燥させた水分率により「しらす干し」「ちりめんじゃこ」と名前が変わります。カルシウムが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

今月は、埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材、埼玉県で多くとれる食材がこんだてに入っています。

【郷土料理】

秩父地方：かてめし、みそポテト、おっきりこみ、まゆ玉汁
行田市：ゼリーフライ

【埼玉県産の食材を使った料理】

じゃことしやくし菜ふりかけ、埼玉小松菜ぎょうざ
川口みそのスタミナ焼肉、のらぼう菜ともやしのナムル

【埼玉県で多くとれる食材を使った料理】

むさしのクリームスープ、彩の国汁



埼玉県マスコットキャラクター「コバトン」