

センターだより



埼玉県マスコット「コバトン」

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、しっかりと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』

現代の食生活は「軟食時代」と呼ばれ、軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。そしてよくかんで食べることは、健康と深い関係があります。

かむととんないことがあるの？



太りにくくなる

しっかりかむことで脳にある満腹中枢が刺激されて適量で満腹感が得られます。



消化・吸収が良くなる

かむことによってだ液がたくさん出ます。そしてだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり合い、消化・吸収が良くなります。



虫歯を予防する

だ液は、食べ物によって酸性に傾いた口の中を中性に戻す働きがあります。



脳の活性化

あごの筋肉を動かすたびに、まわりの血管や神経も刺激されて、脳の血流が良くなり酸素が行き渡りやすくなります。すると、脳の働きが活性化され、記憶力や集中力が高まると言われています。



【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和6年6月号
川口市立元郷学校給食センター

彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、埼玉県の郷土料理や県産の食材を使った献立を多く取り入れています。

〈埼玉県の郷土料理〉

- 13日(木) おっきりこみ、みそポテト
- 18日(火) かてめし、まゆ玉汁、ゼリーフライ

〈埼玉県の特産物を使用した献立〉

- 3日(月) さきたまライスボール：小麦粉・米粉
- 4日(火) 豚肉のゆず香和え：豚肉
- 10日(月) むさしのシチュー：さつまいも・ブロッコリー
- 13日(木) 埼玉県産みかんゼリー：みかん
- 17日(月) ポークソテートマトソース：豚肉
- 24日(月) 小松菜とウインナーのソテー：小松菜
- 26日(水) 鶏肉のねぎみそ焼き：ねぎ
- 27日(木) むさしのうどん：豚肉・さといも・小松菜・ねぎ
- 28日(金) 豚肉のしょうが焼き：豚肉

おっきりこみ、みそポテト、かてめし、まゆ玉汁は、埼玉県秩父地方の郷土料理です。ゼリーフライは、埼玉県行田市で作られた料理で、小判型のコロッケのような見た目から、「銭フライ」と呼ばれていたものがなまって「ゼリーフライ」となりました。

今年度の献立のテーマは

「丈夫な体をつくろう！」です。

1学期は“減塩”メニューが登場します。

今月の減塩ポイント

カリウムの多い野菜や果物を使う

カリウムは、食塩を排出する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節する上で重要です。ほうれん草やかぼちゃなどの野菜、いも類、果物に多く含まれています。

献立紹介

12日(水)

ごはん・牛乳・生姜風味のすまし汁・鶏肉のカレーから揚げ・ほうれん草とツナの炒め物

「生姜風味のすまし汁」は、香味野菜のしょうがを使うことで、香りや風味が良くなり、薄味でもおいしく食べることができます。「鶏肉のカレーから揚げ」は、にんにくを下味に使用したり、カレー粉やこしょうなどを使うことで、スパイシーになるので、塩分を控えめにしています。「ほうれん草とツナの炒め物」は、ツナに塩味があり、うま味も良く感じるため、調味料の量を控えることができます。また、ほうれん草には食塩を排出する作用があるカリウムが含まれています。