

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



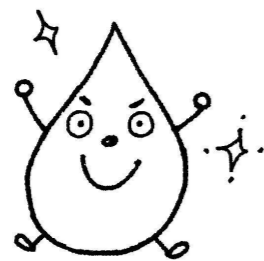
よくかむと少なめの量で、まんぷく感を感じるので、食べ過ぎを防いでくれます。



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。



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。



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。



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、牛乳、星型マカロニスープ

ハンバーグケチャップソース、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。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がっこう
令和8年6月号

かわくちしりつもとごうがっこうきゅうしょく
川口市立元郷学校給食センター

今年度のこんだてテーマ

給食で魚について知ろう!



こんだて紹介

ごはん、牛乳、豚汁、あじフライ、白菜とえのきの煮浸し



【あじ】

旬の時期は、脂のノリが良く旨味が強くなります。刺身、たたき、フライなど、色々な調理方法で、美味しく食べることができます。たんぱく質、脂質が多く、DHAやEPAも含まれます。「ぜいご(ぜんご)」と呼ばれる硬いトゲのあるうろこが、えらぶたの直後から尾びれの付け根まで、側線の全長にわたって並んでいるのが特徴です。体長は30cm前後のものが一般的です。5年生で行く大貫海浜学園がある富津市は、黄金あじが有名です。

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】

埼玉県産みかんゼリー、埼玉県産いちごゼリー、狭山茶豆乳プリン

川口みそのスタミナ焼肉

【埼玉県で多くとれる食材を使った料理】

彩の国汁、むさしのシチュー、むさしのうどん

【ご当地グルメ】さいたま市(岩槻区)：豆腐ラーメン

埼玉県マスコット
キャラクター「コバトン」

