

令和7年6月号

食育だより

毎月19日は食育の日です



6月は食育月間です!

6月は食育月間です。近年は、朝食欠食や食習慣の乱れ、誤ったダイエットなどにより子供たちの健康への影響が懸念されています。食育とは、食に関する正しい知識やバランスのよい食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食の重要性を家庭でも考えてみていただくと幸いです。



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



埼玉県マスコット「コバトン」

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食では地元の食材や郷土食などを提供し、食への関心やふるさとへの愛着を深めることを目的としています。6月、11月は埼玉県や川口市の郷土料理や埼玉県で多く栽培されている野菜が多く登場します。

2日(月)

いものじろ

銚子汁(川口市郷土料理)

昔、銚子工場で働く人々の栄養補給として生まれたみそ汁です。煮干しでだしを取り、仕上げにごま油で香りづけしているのが特徴です。

3日(火)

おっきりこみ

(埼玉県郷土料理)

埼玉県と群馬県の郷土料理です。平打ちめんと野菜と一緒に煮込んだ煮込みうどんの一種です。

16日(月)

川口御成道みそかつ

(川口市産食材使用)

埼玉県で生産された大豆とお米から作られた麦みそを使っています。川口御成道みそは川口市内で生産されています。

17日(火)

ソース焼きうどん

(川口市とゆかりのある給食)

旧鳩ヶ谷市(現:鳩ヶ谷地区)で考えられた料理です。昔、ブルドッグソース工場があったことからソースで味付けしたうどんが誕生しました。

18日(水)

鉄骨いなりちらし

(川口市をイメージした給食)

平成20年に埼玉県B級ご当地グルメ王決定戦でグランプリを受賞した「鉄骨いなり」を給食用にアレンジした料理です。銚子の原料である鉄のイメージから、鉄分を多く含む食材を使用しているのが特徴です。

20日(木)

川口ウインナー

(川口市産食材使用)

川口市内で生産されたほうれんそうが入ったウインナーです。根岸小学校近くにある「東京ウインナー」さんで製造されています。

6月4日から10日は歯と口の健康週間

今年度は1年間を通して、「かむ力を育てるメニュー」を毎月1回提供します。しっかりかむことは、脳の発達を促したり、歯の病気を防いだり体にとってよいことがたくさんあります。日頃からよくかんで食べるようにしましょう。



【6月のかむ力を育てるメニュー】

4日(水) カミカミきんぴら

豚肉やごぼう・たけのこ・にんじんなど歯ごたえのある食材を多く使用しています。歯の健康を意識してよくかんで食べましょう。

食材・献立紹介

ねぎ塩豚丼 4人分

～子供に人気の給食～

豚肉には疲労回復効果があります。食欲が落ちた今の時季にぴったりの給食です。

食品名	分量	食品名	分量
豚肉こま	200g	さとう	1.5g
もやし	120g	酒	8g
ながねぎ (みじん切り)	60g	塩	2g
にんにく (みじん切り)	1片	中華スープのもと	1.2g
なたね油	適量	レモン汁	4g
		片栗粉	4g
		白ごま	少量
		ごま油	適量

【作り方】

- ① 油でにんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を順に炒める。
- ② もやし、ながねぎを順に炒める。
- ③ 調味料を入れて調味する。
- ④ 最後に白ごまとごま油を入れる。