

食育だより 6月

令和8年 蓮田市 No.54

夏のような日差しが続いていますが、6月はジメジメ、ムシムシと湿度が高くになり、じっとりとした暑さで不快に感じる人もいるかもしれません。規則正しい食生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間



コバトン

6月・11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。

地元の食材や郷土料理を学校給食に取り入れ、ふるさとへの愛着を深める月間です。また食べ物や生産にかかわる全ての人へ感謝の気持ちを育てることも目的としています。

15日 (月) かてめし



秩父地方を中心に定着している郷土料理です。ごはんの量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。給食では根菜類や干びょうなどを使用して炊き上げます。

15日 (月) 呉汁



埼玉県全域で食されています。呉というのは水で戻した大豆をすりつぶしたものをいいます。給食では鶏肉や根菜類などを入れた汁に呉を加え、**はなみずきみそ**で仕上げます。

はなみずきみそ

農業者トレーニングセンター敷地内の「蓮田市みそ加工施設」で作られています。「はなみずきみそ」は、**蓮田市産の大豆と米を使用**し、麴を多く配合していて、まろやかな甘みが特徴です。「埼玉県ふるさと認証食品」に認定されています。

☆はなみずきみそ使用予定日

15日 (月) 呉汁
17日 (水) はなみずきケーキ
18日 (木) みそポテト

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

歯が健康でないとよくかんで味わうことができないだけでなく、体の健康にも深く関わってきます。健康な歯を保てるよう、よくかんで食べることを意識していきましょう。



消化を助ける

よくかむと唾液が出て食べ物の消化や吸収を助けてくれます。

虫歯の予防

唾液の分泌が増え、虫歯の予防を期待することができます。

かむことの効果

食べ過ぎ防止

かむことで満足感が得られ、食べ過ぎの防止につながります。

脳の働きの向上

あごの筋肉を動かすことで血流が良くなり、脳の働きが向上します。



6月4日はかみかみ献立です

- ・発芽玄米入りごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいものみそ汁
- ・厚焼き卵
- ・揚げ大豆サラダ



ごはんに玄米を加えたり、大豆を揚げることでかみごたえのある食事になります。他にもきのこやごぼう、干し野菜、海藻などもかみごたえがアップします。毎日の食事にとり入れてみましょう。