

6月 きゅうしょくだより

志木市立志木第二小学校

梅雨入り間近となりました。日差しが強く気温が高い日もあれば過ごしやすい気温の日もあったりと体調を崩しやすいときです。十分な休養と栄養、適度な運動で6月も元気にすごしましょう。

また、高温多湿でカビや食中毒などの細菌も発生しやすい時期です。給食室でもより一層気を付けて安心安全で美味しい給食提供に努めていきます。



おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト

志木市は、市民の健康寿命の延伸を目指して、平成29年度から「減塩」をキーワードに、様々な事業を行っています。全ての市立小・中学校においても、この事業に参加し、おいしい「減塩給食」に日々取り組んでいます。

毎月の献立の中で一番塩分量が少ない日は、右上のマークが献立表についています。

しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。今月は減塩強化月間として給食でも減塩でおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。

【減塩のポイント！】

①旬の食材や新鮮な食材を選ぶ

うまみが強いので、少ない調味料でもおいしく食べられます。

②香辛料を効かせよう

わさび、しょうが、こしょう、唐辛子、カレー粉などを使うと味にアクセントがつけます。

③酸味を効かせよう

レモン、ゆず、酢などを使うと塩分控えめでもおいしく食べることができます。

④みそ汁やスープは具たくさんにしよう

具たくさんにすれば汁の量が控えられて減塩になります。

⑤他にも…

調味料はかけるよりつける。麺類のスープはなるべく残す。 などなど



歯と口の健康週間

6月6日は虫歯予防献立です



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯の健康に気をつけていないと、虫歯や歯周病で大切な歯を失ってしまうこともあります。いつまでも健康な歯でいるためにこの機会に少し考えてみましょう。丈夫な歯でい続けるためには、**よくかむことと、カルシウムをとることが**大切です。

志木二小では6月6日が虫歯予防献立となっています。大豆製品や魚など歯を丈夫にするカルシウムが含まれる食材を使用したり、よくかんでもらえるような歯ごたえのある料理を予定しています。日ごろからよくかんで食べることを意識できるといいですね。

6月は食育月間

今月は郷土料理がたくさん出ます！

埼玉県では、食育月間である6月と収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県産の食材や埼玉県の郷土料理を給食にとりいれることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に関わる全ての人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を行っています。

志木二小では埼玉県の郷土料理を予定しています。楽しみにしててください♪

郷土料理の紹介

小江戸カレー (6/23予定)

川越市の産物サツマイモと、埼玉県で多く生産されているほうれん草が入ります。サツマイモの甘さが感じられるカレーです。

ゼリーフライ (6/2予定)

行田市のB級グルメです。形が小判に似ているので「ゼニフライ」から来ていると言われています。

いものじり

鑄物汁 (6/2予定)

鑄物のまち（川口）の職人さんが栄養補給のために食べていました。鑄物の鉄が溶けている様子をごま油で表現しています。

かてめし (6/2予定)

秩父の郷土料理です。秩父は山里のためお米があまりとれませんでした。そこで少しでもかさを増すために野菜などを入れて作ったと言われています。かてめしの「かて」には「混ぜる」という意味があります。

かわしまこじる

川島呉汁 (6/12予定)

稲作が盛んな川島町で、栽培・収穫した大豆をすり鉢ですりつぶした「呉」を使った汁物です。

みそポテト (6/8予定)

秩父地方の郷土料理です。ご当地では、おやつやおつまみ、おかずというように、様々な面で活躍する定番の軽食でした。揚げたじゃがいもにみそだれを絡めます。人気献立の一つです。

おっきりこみうどん (6/8予定)

秩父地方や埼玉県北部の郷土料理です。太い麺を根菜や季節の野菜と一緒に煮込んで作ります。

東松山の焼き鳥丼 (6/12予定)

「やきとり」と聞くと鶏肉を焼いたものを思い浮かべますが、東松山市のやきとりは豚のカシラ肉を焼いて、みそだれをつけて食べます。

