

6月 きゅうしょくだより

のおたより

令和8年6月号 志木市立志木第二小学校

むし歯予防



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』で、4日は『むし歯予防デー』です。給食でもよくかんで味わえる献立をいつも考えています。

かむことは様々な効果があります。

- ・虫歯を予防する
- ・肥満をふせぐ
- ・脳を活発にする
- ・消化吸収をよくする

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。



おいしく減塩!



毎月19日は『食育の日』、毎年6月は『食育月間』です!

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。埼玉県産食材や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。さらに6月15日～19日は地場産物強化週間なので、埼玉県の郷土料理を出します。

おいしく減塩! 「減らソルト」プロジェクト

志木市は、市民の健康寿命を延ばすことを目指し『おいしく減塩! 「減らソルト」プロジェクト』に取り組んでいます。そこで、市内の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」を考えています。さらに6月と11月は強化月間となっています。お家でも意識してみてください。

給食では、毎月の献立表にもマークをつけてお知らせしています。

図書×給食室献立の紹介



今月も、学校図書館にある本を使った給食を考えました。5月の図書×給食室献立は、どうだったでしょうか? 本も食も興味を深めてください。

☆6月10日…『こまったさん・わかったさんシリーズ』よりこまったさんのスパゲティ・サラダ、わかったさんのマドレーヌ



こまったさんとわかったさんシリーズの本は、全てがおいしそうで、つくれそうなものが多いですね? 本を読んだことがある人も多いのではないのでしょうか?

☆6月22日…『日本全国給食図鑑 東日本編』より東京の給食、深川飯



この本は、日本全国の給食が紹介されています。どれも魅力的なのですが、今回は東京の給食を作ります。

☆6月27日…『給食室のいちにち』より、給食のイラストで出てきた献立



『給食室のいちにち』は、数年前に課題図書として選ばれた本です。とても細かくていねいに給食室のことが書いてあり、初めて読んだときは感激しました。その中に出てくる栄養士さんが考えた献立がたくさん載っていて、それを実際に作ってみました。イラストなので味や材料は想像して作ったのですが、どうだったでしょうか? 志木二小は給食室の中が見えにくいので、この本で少しでも知ってもらえるとうれしいです。

給食で出る郷土料理 ご当地グルメの紹介

★ミートライス

志木市に「トキハソース」というソースメーカーの工場があります。そのトキハソースが市役所前等にキッチンカーで出しているのが「ミートライス」です。そのレシピを教わり、ソースは無償提供していただいております。

★みそポテト

秩父地方の郷土料理です。衣をつけて揚げたじゃがいもに、甘辛いみそだれをからめます。給食でも大人気の献立です。

★東松山のやきとり丼

東松山のやきとり丼は、「鶏」ではなく「豚肉のカシラ肉」を使い、みそだれをつけて食べます。

★ゼリーフライ

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」からきていると言われていいます。

★北本トマトカレー

北本市のB級グルメです。トマトで色をつけたご飯に、トマトをたっぷり使ったルーをかけます。

★川島呉汁

稲作が盛んな川島町で、田んぼのあぜみちに大豆を育てることが多く、そこで収穫した大豆をすりつぶした「呉」を使った汁物です。

★銚子汁

川口市の郷土料理で、豆腐・野菜・こんにゃくを使用し、ごま油で仕上げるのが特徴で、これが解けた鉄を連想させます。

★かてめし

秩父地方の郷土料理です。秩父地方はお米があまりとれなかったため、かさを増すために野菜などを混ぜたと言われていいます。

★しゃくし菜ごはん

秩父地方の特産である「しゃくし菜」を使ったお漬物を混ぜ込んだごはんです。