

6月食育だより



令和7年6月皆野町学校給食センター

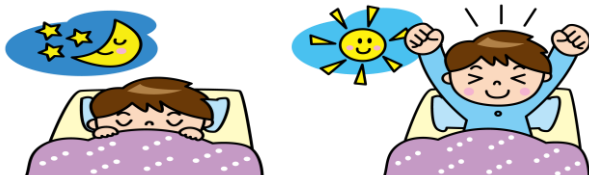
生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。

毎年6月は国が定める「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。よりよい食生活を目指して、この機会に普段の食生活を見直し、できることから取り組んでみませんか？

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

6月4日には「カミカミ献立」が登場します。

「よくかむ」ことで得られる効果



《今月の食に関するお話し♪》 「彩の国ふるさと学校給食月間」

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産・県産食材の活用を図るとともに、地元産食材や郷土調理等について理解し、故郷への愛着を学校給食を通して深めるために実施しています。

皆野町の学校給食は、今月はもちろん、日頃から皆野町・秩父郡市産の野菜や食材、埼玉県産食材を取り入れるように努めています。

今月は「みそポテト」「わらじかつ」などの秩父地域の郷土料理や、皆野産・秩父郡市産の「しょうゆ」「みそ」「しめじ」「まいたけ」「たまねぎ」「きゅうり」「しゃくし菜漬け」「秩父こんにゃく」「じゃがいも」「シカ肉」などを使用した献立が登場します。

ジビエ給食
第2弾！

「シカ肉のミートスパゲッティー」

6月24日の給食に秩父地域で捕獲されたシカ肉を使用したスパゲッティーが登場します。
栄養満点でヘルシーな「シカ肉のミートスパゲッティー」お楽しみに♪