



6月食育だより

令和5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。

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？

家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

6/4~6/10
歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

《 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」「かてめし」「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」などを使用した献立も登場します。 お楽しみに♪