



# 給食だより

6月の目標  
「清潔な食事をしよう」

令和3年6月号  
久喜市教育委員会

梅雨の時期がやってきました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が多くなってきます。特に、この時期は食べ物傷みやすく、食中毒の発生が多くなります。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日ごろの生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。



## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して国民へ食育を広めていく月間とされており、この期間はさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。この機会に、毎日食べている身近な「食」について見直してはいかがでしょうか？

- 例えば、こんなことを実行してみましょう！
- 食べ残しをしない・・・ごみが減ると環境にもやさしいですね。
- 「ご飯は左、汁物は右」
  - ・・・配膳の仕方や食事のマナーなどに気を配る。
- 買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。
- 食事の準備や後片付けを手伝う。
- 地元の食材、旬の食材を食べる。



## 6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の食材の更なる活用を図るとともに、地元の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

今月は、埼玉県に古くから伝わる料理や地場産物を献立にとり入れます。  
\*久喜産のお米：給食のご飯は、「久喜産のお米」を100%使用しています。久喜市で収穫された「彩のかがやき」というお米をライスセンターで炊きあげ、各学校に届けます。久喜産のお米を味わって食べましょう。  
\*久喜産の野菜：学校給食では、地場産の野菜を積極的に活用しています。6月も久喜産及び埼玉県産の野菜を数多く使用する予定です。  
例：玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・長ねぎ・にんじん など



## 食中毒の予防の基本・・・基本は手洗い きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



\*指先だけ水でぬらし、石けんを使わない洗い方では、きれいになりません。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、石けんでの手洗いは大切です。また、清潔なハンカチやタオルを用意したり、つめを短く切ったり、衛生面に気をつけましょう。

## ★ 久喜市統一献立 ★

～毎月3回・久喜市内で統一の献立を実施しています～

（行事食：むし歯予防献立）3日（木）【麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ 昆布の煮つけ わかめの味噌汁】

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。そこで今月は、むし歯予防や歯や口の健康のために、カルシウムのとれる料理や噛みごたえのある料理を組み合わせました。今回は、まるごと食べられる、ししゃものほか、噛み応えのある、昆布や切り干し大根を組み合わせました。よく噛んで食べてください。そのほか、1日3食規則正しく食事をしたり、好き嫌いをしないで食べたり、食べたら歯みがきをすることも、歯の健康のために大切なことです。歯は、一生使う大事なものです。歯と口の健康週間をきっかけに、歯の健康についても考えてみましょう。

（郷土料理：埼玉県）11日（金）【地粉うどん なす南蛮うどん（汁） 牛乳 ゼリーフライ 小松菜の和え物】

今月は、「彩の国ふるさと給食月間」です。そこで、今月は、埼玉県の郷土料理のひとつ、なす南蛮うどんを作ります。これは、加須市の郷土料理で、油で炒めたなすとねぎ入りの温かいつゆに、うどんをつけて食べます。そのほか、行田の名物ゼリーフライや埼玉県で生産量が多い小松菜を和え物にします。地元の郷土料理や食材を味わっていただきましょう。

（かみかみ献立：）18日（金）【地粉うどん きつねうどん（汁） 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切り干し大根のオイスターソース炒め】

今月紹介する「噛むことの効果」は「あたし歯がいのち」の「た」です。「食べすぎをふせぐ」の「た」です。

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防いでくれるそうです。一口30回を目標に、よく噛む習慣を身に付けましょう。今月の「かみかみ献立」では、「れんこん」を取り入れました。「いちょう切り」や「さいの目切り」に切ると噛み応えがある食べ物です。しかし、「すりおろす」と、とろみがでる食べ物です。今日は、よく噛むために、大きく輪切りにしました。よく噛んでいただきましょう。

\*栗橋西小の献立から・・・

10日：栗橋西小学校のリクエストメニュー「ドライカレー」を作ります。ごはんがすすむ1品です。もりもり食べましょう。

15日：「ハッシュドポテト」は、初めて作る1品です。外側はカリカリ、中はホクホクした食感に仕上げます。手作り感を出すために、ちりめんじゃこも加えて作ります。お楽しみに。

★久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校へお問い合わせください。