

6月給食だよ！



志木市立宗岡小学校
令和7年度6月号



6月第3週は地場産物活用強化ウィーク

埼玉県では、6月と11月の第三週を『地場産物強化ウィーク』としています。
地元や県内産の食材や郷土食などについての理解を通してふるさとへの愛着
を深めようという取組です。

そして、毎月19日は『食育の日』です。

むしば予防デー



6月4日は『むし歯予防デー』そして6月4日から10日までは
『歯と口の健康週間』です。給食でも、よくかんで食べることの
大切さを知ってもらおうと、6月4日の献立はしっかりかめる献立
にしました。かむことにはいろいろな効果があります。



☆むし歯を予防する

☆肥満をふせぐ

☆脳を活発にする

☆消化吸収をよくする



また、よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。よくかんで味わうこと
で脳が食べていることを感じ、満腹感や消化・吸収につながっていきます。かむことを
意識して歯と体の健康に目を向けてみてください。

☆日本のすてきな季節の味のご紹介☆

水無月、知っていますか？6月30日の夏越しの祓でいただくお菓子で、かつて
「氷の朔日」といわれた旧暦6月1日に御所でいただいていた氷室の氷をかたどって
います。あずきの赤には魔よけの意味があり、汚れをはらい1年間の残り半分も無事
に元気にすごせるようにとの願いを込めて食べます。

給食でも出します！ぜひ日本の季節の味を楽しんでください。



減らソルトマーク



志木市では、6月と11月をおいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト強化月間とし
ているそうです。毎月の献立表の減塩献立の日に減らソルトマークがついているのを知って
いますか？学校だけでなく、志木市全体で減塩し健康寿命を延ばそう！という取組です。

1年生そらまめのさやむき体験

5月8日、1年生がそらまめのさやむき体験をしました。そしてその日の給食でゆでそらまめを出し
ました。1年生のおかげで、むきたてのおいしいそらまめが食べられました。



～図書室とのコラボ給食について～

今月の図書室とのコラボ給食は4冊あります。そこで学校図書員さんに本の紹介をしていただきます。
『けんかのきもち』…たいは親友のこうたと取っ組み合いの”すごいけんか”をして、泣きながらうちへ
帰った…。なんでだよ！あやまれたってけんかのきもちはおわってない！こうたと作ったぎょうざを食べ
れば気持ちは晴れるかな？

『こまったさんのスパゲティ』…スパゲティを作っていた花屋のこまったさん。ふきこぼれたお湯と流れ
着いたのは雑誌の中のアフリカ！？アフリカソウから3種類のスパゲティの作り方を教わっちゃう！読め
ば料理が好きになるクッキングファンタジー☆

『こまったさんのサラダ』…こまったさんの花屋にあらわれた魔女が、お店の花を野菜にかえちゃった！
サラダはもちろん、魔女の歌にあわせてマヨネーズ&ドレッシング作りにも挑戦しよう♪

『わかったさんのマドレーヌ』…いつもだれかにおかし作りを教わってきたわかったさんが女海賊の
マドレーヌ姫にマドレーヌを教えることに！本物の貝がらを焼くなんて素敵すぎる♡

『給食室のいちにち』…おいしい給食って、いつ・どこで・だれが・どのように作っているか知ってる？
まるで工場見学のようにリアルなこの1冊を通して、その秘密をのぞいてみよう！

全て宗小の図書室にある本です。読んでみたくなった人もいるのではないのでしょうか？ぜひ給食を思い
出しながら、本も読んでくださいね。