

6月給食だより

志木市立宗岡小学校
令和8年度 6月号

あつという間に運動会が終わり、これから梅雨が始まります。雨の日が多くなりますが、雨の日の楽しみ方を見つけるよい機会になるかもしれません。6月もきちんと食べて、体調を整えて元気に過ごしましょう。

5月8日の1年生が「そらまめの皮むき体験」をしました。一生懸命剥いてくれました。ありがとうございました。



6月はカミカミの月!



よく噛んで食べることは、どんな良いことがあるでしょうか。

①むし歯予防になる。

よく噛んで食べることで、唾液が多くできます。唾液には、口の中をきれいに保つ役割、むし歯の菌から歯を守る役割があります。

②脳を活発にする。

噛むと口や顎、頬の筋肉が動いたり、味覚や嗅覚などの情報を受け取ったりします。そうすることで、脳へ情報が集まり、活発に動くようになります。

③肥満を防ぐことにつながる。

よく噛むことで、早く食べることを予防し、肥満を防ぐことができます。

④消化吸収をよくする。

噛むことで食べ物を小さくすることができます。そうすると、胃の中の消化吸収が早くなります。

6月の給食目標



身のまわりの衛生に気をつけよう。

6月は、雨が多く降り気温も上がるため、食中毒が多く発生する時期です。食中毒を予防する三原則は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。特に学校生活の中や給食の時間で意識できることは、きちんと手を洗うこと、配膳台の消毒を丁寧にすることです。給食室でも、いつもより食中毒予防を徹底していきます。

6月の給食について

- ①みそポテト（6月1日）・・・埼玉県秩父地方で生まれた郷土料理であり、B級グルメとして全国的に知られるようになりました。ふかしたじゃがいもに小麦粉などの衣をまとわせて油で揚げ、甘くてコクのある味噌だれをとろりとかけています。
- ②ミートライス（6月5日）・・・志木市に工場をかまえる（2017年から）トキハソースの「生ソース中濃・生ソースウスター」を使用して、ミートライスを作ります。1922年（大正時代）から100年以上続いています。ミートソースのレシピは、トキハソースのキッチンカーで提供されているレシピを使用しています。
- ③こまったさんのスパゲティ（6月24日）・・・スパゲティを作っていた花屋のこまったさん。ふきこぼれたお湯で流れ着いたのは雑誌の中のアフリカ。ソウから3種類のスパゲティの作り方を教わります。読めば料理が好きになるクッキングファンタジーです。



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」としてしています。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。