



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



埼玉県や蕨市でとれる食材や郷土料理などを通じ、ふるさとへの愛着を深めようという目的があります。

6月は、埼玉県の郷土料理や、埼玉県産の食材をたくさん使用しています。献立の一部を紹介します。

日にち	献立名	献立の紹介
A校:5日 B校:11日	かて飯	秩父地方の郷土料理です。米に加える具を「かて」といいます。
9日	呉汁	大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、季節の野菜や味噌と一緒に煮込んだ埼玉県の伝統的な郷土料理です。
A校:16日 B校:18日	しゃくし菜チャーハン	「しゃくし菜」は秩父地方で作られてきた野菜です。形が「しゃもじ」に似ていることから名付けられました。
23日	つみっこ	すいとんが入った本庄市の郷土料理です。小麦粉を練ったものを「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから名付けられました。
25日	白身魚の木の芽味噌だれ	蕨の農家さんが作った『木の芽(山椒の葉)』を使います。
	まゆたま汁	養蚕が盛んだった秩父地方で、白玉団子を蚕の「まゆ」に見立てて汁物に入れ、小正月などの伝統行事として食べられてきました。
26日	小江戸カレー	江戸の風情を残す古い街並みの「小江戸」とよばれる川越市でよくとれる「さつまいも」と「ほうれん草」を使ったカレーです。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------



5日 いかメンチ(いかは噛み応えのある食べ物です)

9日 キラキラ海藻サラダ(プチプチした食感を楽しみましょう)

10日 ソフトフランス(フランスパンよりも、ふんわりと硬さをおさえたパンです)