

6月食育だより

令和8年度
羽生市学校給食センター

咀嚼の運動不足になっていませんか？



弥生時代と現代のかむ回数を比較すると…

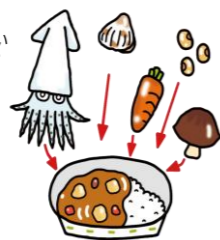
弥生時代(約1,800年前)	現代(今)
<p>かむ回数…3,990回 食事時間…51分</p>	<p>かむ回数…620回 食事時間…11分</p>

現代は食事時間が短く、かむ回数が少ない

よくかんで食べるためには



かみごたえのある食材(根菜類、肉、いか、豆など)を取り入れる



食べる時間を充分にとる、ながら食べをしない



6月は 彩の国ふるさと学校給食月間

今月は埼玉県でとれた食材や郷土料理を積極的に使用する彩の国ふるさと学校給食月間です。給食でも様々な埼玉県産の食材や郷土料理が登場します！お楽しみに♪

埼玉県産食材

しゃくし菜(秩父市)、深谷ねぎ(深谷市)、
ゴールデンかぼす(小鹿野町) など

埼玉県郷土料理

呉汁、かてめし、みそポテト など
※給食定番メニューのゼリーフライも
埼玉県の郷土料理♪

☆今月の特別献立☆

- 歯と口の健康週間にちなんで、4日(木)～8日(月)は歯と口の献立です！
- 4日(木)カルシウムたっぷり献立…丈夫な歯を作るカルシウム、ビタミンDが含まれている食べ物がたくさん登場！
- 5日(金)かみかみ献立…一口30回を目安によくかむことを意識してみよう！
- 8日(月)だ液が出やすい食べ物献立…口の中をきれいに保つだ液を出しやすくする梅や昆布を食べてみよう！
- 19日(金)埼玉県郷土料理献立
- 25日(木)姉妹都市フィリピン献立…羽生市と姉妹都市を結んでいるフィリピンで食べられている料理を給食用にアレンジした献立

6月旬の食材

- ★献立表の中から見つけてみてね★
- 〈野菜〉とうもろこし、ズッキーニ、なす、トマト、枝豆、じゃがいも、ピーマン、アスパラガス
 - 〈魚介類〉かつお、あじ
 - 〈果物〉もも、ブルーベリー

【今月の埼玉県産食材】

小麦粉、なめこ、大豆、ねぎ、ゴールデンかぼす、しゃくし菜

【今月の羽生市産食材】

米、酒、みりん、なす、きゅうり、人参、玉ねぎ