



# 食育

## だより 6月号

令和7年6月 東松山市学校給食センター 佐藤

小学生は校外学習や宿泊学習、中学生は学校総合体育大会と行事が盛りだくさんの6月になりましたね。梅雨の時期なので雨模様が続くかもしれませんが、心は晴れやかな気持ちで、体は雨を吹き飛ばすほどパワフルに過ごしていきましょう！

### 6月は食育月間です！

毎年6月は、「食育月間」とされています。なぜ6月かという点、食育基本法が、平成17年6月に成立したことや、学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期だからです。食に関わるすべてのことが食育のひとつです。ぜひご家庭でも食育に取り組んでいただけると嬉しいです。

### お家で「食育」に取り組んでみよう！



家族で食事



食事のお手伝い



買い物に行く



料理を作る



3食しっかり食べる

家族で楽しみながら取り組んでみてください



## 「食育の日」

毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。6月は、広島県の郷土料理です。



広島菜めし・・・広島菜が入った混ぜごはん。

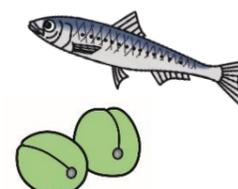
がんす・・・魚のすり身や玉ねぎ、唐辛子などを混ぜたものにパン粉をまぶして揚げたフライ。

呉の肉じゃが・・・牛肉、メークインという品種のじゃが芋、系こんにゃく、玉ねぎを使ったシンプルな肉じゃが。給食では牛肉の代わりに豚肉を使います。

ひろしまっこ汁・・・ちりめんじゃこでだしをとり、そのまま具材としてちりめんじゃこを食べる汁物。給食ではかつお節とちりめんじゃこの2つでだしをとります。

11日(水) にゅうばい入梅

「入梅」は、「梅雨の時期に入ること」を意味する雑節です。雑節とは、中国でできた二十四節気に加えて、より季節の変化がわかるようにつくられた日本独自の暦のことです。雑節には、節分や八十八夜などが含まれます。入梅には、その時期に旬を迎える梅や鰯などを食べる風習があります。11日の給食には、「小いわしフライ」が登場します！



### はくちけんこうしゅうかん 4日~10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間中の給食には、「かみかみメニュー」が登場します。献立表の太字をチェックしてみてくださいね。よく噛んで食べると口の中で出てくる液体は何かわかりますか？・・・そう、「だ液」です。だ液には体によい働きが色々あります！



食べかすを落とす



消化を助ける



菌が増えるのを抑える



味を感じる



歯の表面を修復する

30日(月) なごしはらえ 夏越の祓

「夏越の祓」とは、「1年の半分にあたる6月30日に、半年分の身に溜まった穢れを祓い、残りの半年の無病息災を願う神事」のことです。神社には、藁で作った「茅の輪」があり、参拝者はその茅の輪をくぐり、厄除けを行います。

30日に、夏越の祓にちなみ「夏越ごはん」を出します。夏越ごはんは、ごはんの上に、茅の輪をイメージした丸いかき揚げをごはんの上にのせた料理です。

