

# 給食だより



埼玉県マスコット「コバトン」

## 歯によい食習慣を身につけよう

### 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口には、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

**よくかんで食べると、こんないいことがあります！**

だ液がたくさん出て  
むし歯を予防する

満腹感が得られ、  
食べすぎを防ぐ

脳が活性化し精神を  
安定させる

消化を助け、  
栄養の吸収が高まる



食べ物本来の味を十分  
味わうことができる

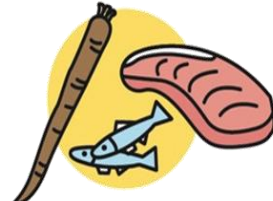
**よくかんで食べるコツ**

どんな味がするか  
意識しながら食べる

食べ物を飲み込もうと  
思ってから、さらに10回  
かむようにする

かみごたえのある食  
べ物を取り入れる

口の中の食べ物を、飲  
み物で流し込まない



### 6月は 食育月間

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。毎日元気に過ごすためには、しっかり食事をとることが大切です。『食育』とは、大人になっても健康に過ごすために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることです。

### 【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和3年6月号

川口市立里中学校

校長 荻上 晃司

栄養士 根岸 美奈

## 今年度のテーマ： 給食で世界を旅しよう！

今月は**イギリス**をテーマにした献立が登場します！

1.4日(月)

子供パンスライス 牛乳  
スコッチブロス スコッチエッグ  
コロネーションチキン 紅茶ゼリー



「スコッチブロス」は、大麦と野菜がたくさん入ったスープです。「スコッチエッグ」は、ゆでたまごにひき肉と衣をつけて油で揚げた料理です。「コロネーションチキン」は、エリザベス2世女王の戴冠式で出されたといわれる伝統的な料理で、給食では鶏肉を炒めてカレー粉とノンエッグマヨネーズで味を付けます。パンにはさんで食べましょう。また、イギリスは「紅茶の国」として有名なので、今回初めて紅茶ゼリーが給食に登場します。イギリスの料理を味わって食べましょう。

## 6月は 彩の国ふるさと学校給食月間

今月は、埼玉県の郷土料理や県産の食材を使った献立を多く取り入れています。

### 〈埼玉県の郷土料理〉

10日(木) おっきりこみ、みそポテト

### 〈埼玉県で生産量が多い食材を使用した献立〉

1日(火) 小松菜ともやしのナムル：小松菜

2日(水) さといものうま煮：さといも

3日(木) 彩の国ねぎみそぎょうざ：ねぎ

23日(水) 彩の国みそ汁：豚肉・さといも・ねぎ・小松菜  
しゃくし菜ふりかけ：しゃくし菜

28日(月) むさしのクリームスープ：さつまいも・ブロッコリー

### 〈川口市をイメージした献立〉

4日(金) 鉄骨ちらし・鋳物汁・きゅぼらんたまご焼き



埼玉県マスコット「コバトン」