



# 食育だより

川口市立鳩ヶ谷中学校  
令和6年6月号

○毎月19日は食育の日○

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。さらに、埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。食育は、生きる上での基本となり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」についてしっかり学んでいきましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。この1週間は、いつもよりもかむことを意識して食べましょう！

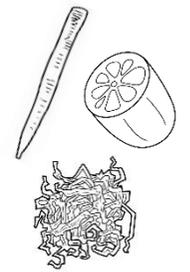


### よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化、吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

### かみごたえのある食べ物

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまない食べられないもの



給食でも「歯と口の健康週間」にちなんでかみごたえのある食材が登場します。

- 5日(水) キムたくごはん
- 7日(金) きんぴられんこん
- 10日(月) 切り干し大根のサラダ

## 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〉

- 13日(木) おっきりこみ、みそポテト
- 21日(金) かてめし、まゆ玉汁
- 27日(木) ゼリーフライ

### 〈埼玉県産の特産物を使用した献立〉

- 3日(月) 小松菜のサラダ：小松菜
- 6日(木) 彩の国ねぎみそぎょうざ：長ねぎ
- 14日(金) 寄居町みかんゼリー：みかん
- 18日(火) もやしとのらぼう菜のサラダ：のらぼう菜
- 24日(月) むさしのクリームスープ：さつまいも・ブロッコリー
- 25日(火) 小松菜としゃくし菜のおかか煮：小松菜・しゃくし菜
- 26日(水) 彩の国汁：豚肉・さといも・長ねぎ
- 27日(木) ねぎ豚うどん：豚肉・長ねぎ
- 28日(金) 狭山茶豆乳プリン：狭山茶

川口市にちなんだ  
献立も登場するよ！

- 【12日(水)】  
鉄骨ちらし・鑄物汁  
川口市産しょうが入りウインナー
- 【28日(金)】  
川口みそのスタミナ焼肉



川口市マスコットキャラクター「きゅぼらん」

今年度の献立のテーマは「丈夫な体をつくろう！」です。

1学期は減塩献立が登場します。

「だし香るきのこのすまし汁」は、きのこのうま味を生かして塩分を控えても美味しくなるよう具たくさんに仕上げました。だしにもなるきのこのうま味は、低温でじっくり火を通すことで出やすくなります。

今が旬のあじは、「あじの南蛮風」として登場します。唐辛子で辛味を効かせた甘酢で味付けすることが特徴の南蛮漬けですが、酸味と辛味の効いた味付けは塩分を控えるのに役立ちます。

- 11日(火)  
ごはん 牛乳  
だし香るきのこのすまし汁  
あじの南蛮風  
キャベツの昆布和え

