

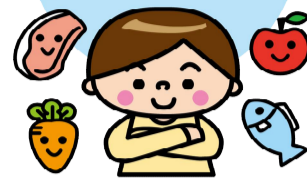


# 6月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2026年6月

## 未来へつながる「食」を考えよう

6月は  
食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを毎日食べる習慣を身につける</p>	 <p>ゆっくり、よくよくかんで味わって食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつける。</p>
--	--	--

### 食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	--	--

### 「彩の国ふるさと学校給食月間」

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産食材や郷土食を取り入れた給食を通じて、ふるさとへの理解や関心を深めることをねらいとしています。

6/2 (火) **大粒納豆**・・・埼玉県産の大粒の大豆で作った「彩の国納豆」です。粘りは少なめですが、大豆の味をしっかり味わえる納豆です。

6/4 (木) **しゃくし菜ごはん**・・・小鹿野町産のしゃくし菜漬けを使用した混ぜご飯です。

6/16 (火) **味付きチキンカツ**・・・手作りのチキンカツにわらしカツ風のあまじょっぱいタレをかけます。

6/18 (木) **かてめし**・・・秩父地方を中心に埼玉県の郷土食です。ご飯の量を増やすために具材を加えて混ぜたことがはじまりとされています。給食では、炒め煮にした人参やごぼう、鶏肉等の具材を酢めしと





### 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、おいしさが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。



よくかんで  
食べよう

### 健康な歯を保つためのポイント

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

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！



お知らせ