

6月 食育だより

令和8年6月号
熊谷市立
江南学校給食センター

6月は
食育月間



新メニュー 今月の献立メモ



4日 野菜とコーンフレークのサラダ

季節のメニュー

5日 ホタルごはん（江南地区では6月の一週目に 螢祭りが開催されます。）

23日 ゆでとうもろこし
（南小と北小の一年生がトウモロコシの皮むき体験をする予定です。）

24日 五目きんぴら（揚げじゃが入り）

歯と口の衛生週間（6月4日～10日）にちなんで

野菜とコーンフレークのサラダ、ゆで野菜（サラダこんにやく入り）、かみかみ
タコメンチなど噛みごたえのあるメニューが登場します。

6月は食育月間：今月のキュウリは江南地区産を使用予定です。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



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>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

はるかせ給食

5月19日、江南北小学校と江南南小学校でははるかせ給食を実施しました。給食のおかずを、自分のお弁当箱に詰めてクラスごとに分かれて喫食します。お天気が良すぎて気温が高かったため、教室での実施となりました。

＜児童のつめたお弁当箱＞



保護者の皆様、お弁当箱や仕切りの紙カップなど、持ち物のご協力をありがとうございました。

未来へつながる食を考えよう

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 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</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>
---------------------------------------	------------------------------------	---

チョコチップ入り抹茶蒸しパン

作ってみよう 給食メニュー

- <5人分>
- 小麦粉 100g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 抹茶 小さじ1
 - たまご 1/2個
 - 牛乳 80cc
 - 砂糖 大さじ3
 - チョコチップ 20g
 - アルミカップ
 - または紙カップ（耐熱用） 5個

<作りかた>

- 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶をザルなどでふるって混ぜ、ボールに入れる。
 - 1に牛乳、たまご、砂糖を加えてよく混ぜる。
 - カップに2を6～7分目入れる。
 - チョコチップを生地の上にちらし、スプーンで少し混ぜる。
 - 湯気が上がった蒸し器で10～15分くらい蒸す。
- ※蒸し時間は様子を見て加減してください。