



給食だより

令和7年 6月

毎月19日は食育の日です

川口市立前川東小学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」のため、埼玉県や川口市を始めとする郷土料理、食材を取り入れた献立が多く取り入れます。また6月4日から10日は「歯と口の健康週間」が始まります。食にまつわるものが多い月間でもあります。食事を楽しみつつ、健康に気を付けていきましょう。

こんなことも「食育」です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んで欲しいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なところから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。



●家族で「給食だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

献立紹介

4日(水)「かむ力を育てるメニュー」

4日の「カミカミきんぴら」は、今月のかむ力を育てるメニューです。しっかりかむことは、体にとって良いことがたくさんあります。日ごろからよくかんで食べるようにしましょう。また、今日6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯の予防になり、歯と口の健康につながります。



18日(水)「沢煮わん」

沢煮わんは愛知県の郷土料理です。「沢」という字には、「沢山の」という意味があり、名前のとおりたくさんの食材を細く切って作ります。薄味に仕上げ、お肉と野菜のうま味を味わう汁物です。猟師が山に入るときに、日持ちする塩漬の豚肉や背脂を持っていき、野菜と一緒に具たくさん汁物を作ったことが始まりといわれています。給食では、暑い日でも食べやすいようにアレンジしています。