

食育だより 6月号



令和7年6月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

梅雨の時期が近づいてきました。じめじめしたり暑くなったりする日が続く、体調を崩しやすい時期です。外に出ていなくても、食事の前にはしっかりと手洗いうがいをしましょう。
そして今月は「歯と口の健康週間」があります。みなさんは普段食べ物をよく噛んで食べていますか？食事中はよく噛むことを意識して、食後はしっかりと歯みがきをしましょう。

買おう



食べよう



6月は「食育月間」

「彩の国ふるさと学校給食月間」

毎年6月は『食育月間』です。また埼玉県では、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。

『彩の国ふるさと学校給食月間』は給食を通して地域の農産物を知り、

ふるさとへの理解と愛着を深めようという取り組みです。

今月の給食では秩父や埼玉県の地場産物や郷土料理をたくさん取り入れました。

この機会に、自分が住んでいる地域の特産物・郷土料理を知りましょう。



こんげつ じ ば さんぶつ きょう どりょうり
今月の地場産物と郷土料理



こまつな

こまつなは毎年全国1位2位を争うほど埼玉県での生産量が多いです。
主な旬は冬ですが、最近はハウスでの栽培もされているため1年中食べることができます。



こんにゃくもち

みなさんが普段食べている、こんにゃくは実はお芋からできています。秩父では古くからこんにゃくもちの栽培が盛んです。
6/24のこんにゃくサラダには両神で作られたこんにゃくが使われています。



他にも、今月の給食に使われている

たまねぎ・人参・きゃべつ・じゃがいもは埼玉県産のものを使用しています。

まゆたま汁

秩父地区は昔、蚕という虫を飼育してまゆを生産し、そのまゆから絹を作る産業をしていました。

12月の秩父夜祭は1年の最後を飾るお祭りとして別名「お蚕祭り」ともいわれています。

給食では、まゆに見立てた白玉だんごをいれたまゆたま汁を提供します。
ノドにつまらないよう注意しましょう。

深谷ねぎ

埼玉県深谷市はねぎの生産量が全国トップクラスです。
深谷ねぎは白根の部分が長く、加熱すると果物に匹敵するほど甘いのが特徴です。



えごま

えごまは、ごまとは全くの別物です。
シソ科のえごまという植物の丸い形をしている種子をすりつぶしたものです。
6/23のえごま和えには小鹿野で作られたえごまが使われています。



かてめし

米の生産量が比較的少ない地域で、ごはんの量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。
かてめしの語源は「混ぜ合わせる」という意味の「かてる」が語源です。
地域や家庭によって入れる具材や味付けはそれぞれです。

給食のかてめしは酢飯に具材を混ぜて提供します。