

給食だより 6月号



令和5年5月26日(金)
秩父市立原谷小学校・高篠小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。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。給食では、地元の食材や郷土料理などを提供し、食への関心やふるさとへの愛着を深めることに努めています。



6月は、彩の国ふるさと学校給食月間

今月は秩父市の特産品や埼玉県産の食材を使った料理を多く取り入れました。ふるさとの味をお楽しみに！

2日 かてめし

かてめしは、秩父地方を中心に埼玉県の郷土料理として定着しています。「混ぜ合わせる」という意味の「糺てる」が名前の由来で、昔、お米は貴重な食べ物だったため、ご飯の量を増やすために具材を混ぜて食べたことからできた料理です。

かてめしを作っている様子



9日 秩父こんにゃくサラダ

秩父地域では古くからこんにゃくもが栽培されており、秩父地域の特産品の一つになっています。このサラダには、ほうれん草やにんじんで色付けしたカラフルなこんにゃくも入っていて、色とりもきれいになっています。

19日 しゃくし菜ピラフ

しゃくし菜は、明治初期に中国から伝来し、秩父地方で古くから栽培されている伝統野菜の一つです。葉っぱの形が「しゃもじ」に似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

かみかみ献立

6日 かみかみきんぴら

7日 きな粉団子

8日 かみかみたこメンチ

9日 パリッシュ

