

梅雨入り間近となりました。日差しが強く気温が高い日もあれば過ごしやすい気温の日もあつたりと体調を崩しやすいときです。十分な休養と栄養、適度な運動で6月も元気にすごしましょう。

また、高温多湿でカビや食中毒などの細菌も発生しやすい時期です。給食室でもより一層気をつけて給食提供に努めていきます。

おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト

志木市は、市民の健康寿命の延伸を目指して、平成29年度から「減塩」をキーワードに、様々な事業を行っています。全ての市立小・中学校においても、この事業に参加し、おいしい「減塩給食」に日々取り組んでいます。

しかし、志木市は依然として、国や埼玉県に比べ、血圧の基準値を上回る人の割合が高いのが現状です。

6月は減塩強化月間として給食でも減塩でおいしく食べてもらえる献立を取り入れています。

ご家庭でも、家族みんなで『減らソルト』に取り組んでみませんか。



歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯の健康に気をつけていないと、虫歯や歯周病で大切な歯を失ってしまうこともあります。いつまでも健康な歯でいるためにこの機会に少し考えてみましょう。

丈夫な歯でい続けるためには、**よくかむこと**と、**カルシウムをとることが**大切です。志木二小では一日早い6月3日が虫歯予防献立となっています。大豆製品や魚など歯を丈夫にするカルシウムが含まれる食材を使用したり、よくかんでもらえるような料理を予定しています。

よくかんで食べることは日ごろから意識できるといいですね。



6月は食育月間

埼玉県では、食育月間である6月と収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。

埼玉県産の食材や埼玉県の郷土料理を給食にとり入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に関わる全ての人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を行っています。

志木二小では、埼玉県の郷土料理をいくつか予定しています。楽しみにしててください♪

小江戸カレー (6/25予定)

川越市の特産サツマイモと、埼玉県で多く生産されているほうれん草が入ったカレー。

かわじまごじる

川島呉汁 (6/23予定)

稲作が盛んな川島町で、栽培・収穫した大豆をすり鉢ですりつぶした「呉」を使った汁物。

ゼリーフライ (6/28予定)

行田市のB級グルメです。形が小判に近く「ゼニフライ」から来ていると言われています。



みそポテト (6/7予定)

秩父地方の郷土料理です。ご当地では、おやつやおつまみ、おかずというように、様々な面で活躍する定番の軽食でした。

おっきりこみうどん (6/7予定)

秩父地方や埼玉県北部の郷土料理です。太い麺を根菜や季節の野菜と一緒に煮込んで作ります。

いものじる

鑄物汁 (6/28予定)

鑄物のまち(川口)の職人さんが栄養補給のために食べていました。鑄物の鉄が溶けている様子をごま油で表現しています。

しゃくしなごはん (6/23予定)

しゃくし菜は秩父地方でたくさん作られています。形がしゃもじに似ていることからつけられたそうです。