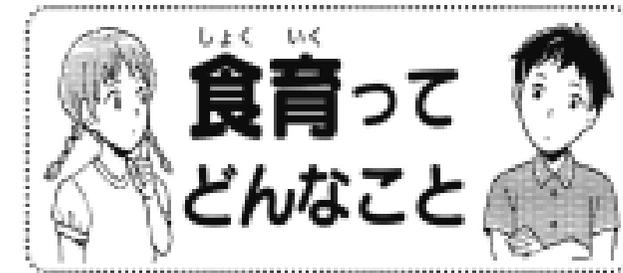


# 給食だより



令和4年6月1日  
さいたま市立城北小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基盤となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基盤となります。

©少年写真新聞社2022

## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。	② 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
③ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	④ 白本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
⑤ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	⑥ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑦ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑧ 「食」に関する理解を深め、食生活を充実させてみましょう。
⑧ ごはんなどの穀類をしっかりと。	

食育 食生活指針(食育)、食生活指針(食育)、食生活指針(食生活指針) ©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

6月13日(月)～17日(金)は

「地場産物活用強化ウィーク」です。



埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。それは、地元産または県内産食材や郷土食等についての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取組です。

給食では岩槻や埼玉県産の食材をできるだけ多く使用しています。

- 6月13日(月) さいたまキャロットパン...埼玉県産の人参を使ったパンです。ポークビーンズ...埼玉県産豚肉「みらい豚」とさいたま市産「たまねぎ」を使用します。
- 6月14日(火) 臭汁...埼玉県川島町の名物です。
- 6月15日(水) 家常豆腐...埼玉県産豚肉「みらい豚」とさいたま市産「たまねぎ」を使用します。中華和え...岩槻でとれた「小松菜」を使用します。
- 6月16日(木) 肉じゃが...埼玉県産豚肉「みらい豚」とさいたま市産「たまねぎ」、埼玉県産「こんにやく」を使用します。彩の国納豆...埼玉県産の大豆を使った大粒納豆です。
- 6月17日(金) けんちん汁...埼玉県産「こんにやく」を使用します。

14日、15日、17日は、岩槻でとれたお米「彩のきずな」を使用します。もちもち、つやつやでおいしいごはんです。

### 食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の食事は、湿度や気温が高く、食中毒の原因菌が繁殖しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかりと洗って、食材は冷蔵庫で保存し、しっかりと加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。

食具(はし・スプーンなど)、マスク、給食ナフキン、ハンカチ、歯ブラシ、コップは清潔なものを持って来ていただくようお願いいたします。



©少年写真新聞社2022