



令和5年6月
吉見町学校
給食センター

6月になると、梅雨入りも間近になります。日差しの強い日があったり、ジメジメと暑い日や、肌寒い日などもあり、気温の差が大きく体調をくずしやすい時期です。体調管理には十分気をつけましょう。また湿気の多いこの季節は、食べ物がくさりやすく、食中毒にも注意が必要です。手洗い、うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間（毎月19日は食育の日）

吉見町や埼玉県で作られた農産物をたくさん使う予定です。
野菜では、玉ねぎ、トマト、きゅうりです。



みそとお米は1年間すべて吉見町産を使っています。

献立表の食品の種類の種類に太字で書いてあるものが吉見町産です。

今月から、9月ころまで吉見町産の玉ねぎを使います。

旬の味

「たまねぎ」

野菜の中でこれほど用途の広いものはないといわれているのが「たまねぎ」です。エジプト文明の頃から、すでに食べられていましたが、その頃は、高貴な人しか食べられなかったようです。日本には、明治時代に、文明開化で西洋料理と共に入ってきました。特有の辛みには、ビタミンB1を吸収しやすくする働きがあります。肉や魚の臭みを消したり、消化をよくしたり、食欲を増す働きもあります。また最近、がんや動脈硬化を予防する効果があることが注目されています。給食でも毎日のように使用しています。



給食センター見学

◇東二小3年生 5月24日（水）



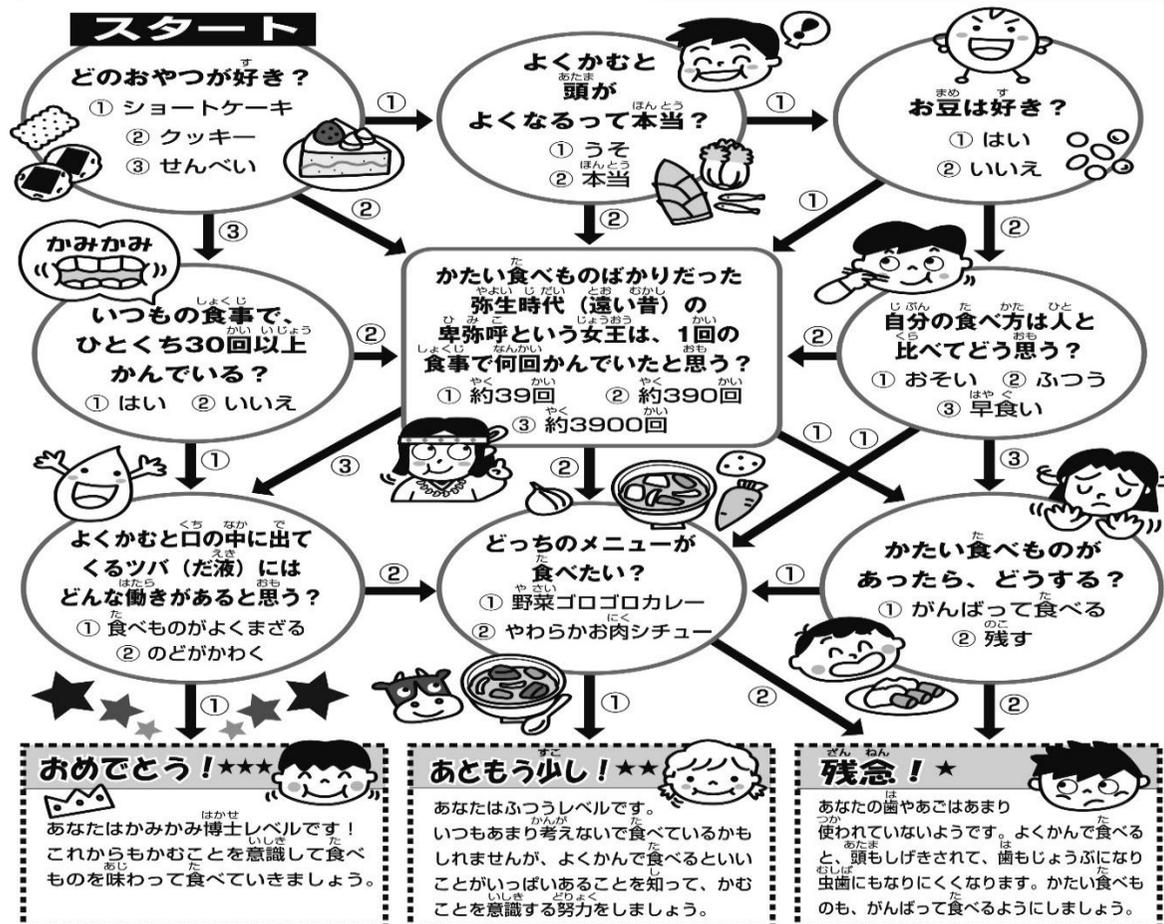
調理室で汁ものを作るところを見学したり、大きなひしゃくに驚いていました。

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと元には戻らない大事な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、食生活の面からも歯の健康に気をつけましょう。

かみかみクイズ



かみごたえのある食品で かむ力アップ

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。