



2025年6月  
吉見町  
学校給食センター

6月に入り、梅雨入りも間近です。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、食べ物がかさったり、カビがついたりやすく、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（彩の国ふるさと学校給食月間）

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」としており、6月の給食では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。お米は吉見町産の「彩のきずな」、野菜は、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、きゅうりを使います。また、みそも吉見町産を使います。献立表の食品の種類の欄に太字で書いてあるものが、吉見町産を使う予定のものになっています。

### ☆埼玉県産・吉見町産の献立使用日☆

- 2日（月）とりにくのトマトに（**トマト**）
- 4日（水）ジャーマンスープ（**たまねぎ・じゃがいも**）  
ビーンズサラダ（**きゅうり**）
- 5日（木）くきわかめサラダ（**きゅうり**）
- 10日（火）コーンスープ（**たまねぎ・じゃがいも**）  
きゅうりのサラダ（**きゅうり**）
- 13日（金）キャベツサラダ（**きゅうり**）
- 18日（水）ビーフンスープ（**たまねぎ**）
- 19日（木）やさいのごしきあえ（**きゅうり**）
- 25日（水）モロヘイヤのスープ（**じゃがいも**）  
とりにくのスタミナいため（**たまねぎ**）
- 26日（木）にくまん（埼玉県産小麦粉）
- 30日（月）さいのくにすいとん（埼玉県産小麦粉）  
とりのかぼすソースかけ（埼玉県産かぼすソース）



今月の地場産野菜：玉ねぎ・じゃがいも・トマト・きゅうり

## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。

また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

## よくかむことの効果

| 肥満予防                           | 脳の活性化                          | 消化・吸収を助ける                      | むし歯予防                       |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                |                                |                                |                             |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 |

### 歯を強くする カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト 納豆 小魚 小まづな



### 食後の歯みがき

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

