

しょくいくだより 6月号

がつごう



令和6年6月 東松山市学校給食センター 佐藤

梅雨の時期になりましたね。雨が長く続くとなんだか気持ちが沈んでしまいがちですが、小学生は遠足や校外学習に行ったり、中学生は総合体育大会に出場したり、行事・イベントがたくさんあると思うので、しっかり食べて、心も体も元気に過ごしましょう！



毎年6月は、「食育月間」になっています。なぜ6月かという、食育基本法が、平成17年6月に成立したことや、学校生活や社会生活等が少し落ち着き、国をあげて取り組みやすい時期だからです。今月の献立には、週に一回、埼玉県の郷土料理を取り入れています。

4日「秩父かてめし」

「かてめし」は、主に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。米の生産量が少ない地域で、ごはんの量を増やすために具材を混ぜて食べていたことから生まれた料理だそうです。埼玉県内でも、具材を混ぜるごはんが酢飯だったり、茶飯だったり様々です。4日は、酢飯にかてめしの具を混ぜていただきます！

11日「あぶらみそ丼」

「あぶらみそ丼」は、主に吉見町で食べられている郷土料理です。吉見町では昔から、夏野菜をみそや砂糖で炒めた料理がありました。それを町のB級グルメとして推そうと思ひ、町内の飲食店で「吉見あぶらみそ」として売ったそうです。夏野菜は、これから旬を迎えるので、ぜひお家でも作ってみてください。

20日「東松山やきとりごはん」

「東松山やきとりごはん」は、東松山名物「やきとり」をイメージした料理です。東松山のやきとりの特徴といえば、豚のかしら肉を使っていることと、辛みそダレをつけて食べることで、給食では、かしら肉の代わりに小間肉を使っています。辛みそダレも、食べやすいように辛さを控えめにしているので、辛いのが苦手な人もおいしく食べられると思います。

26日「行田ゼリーフライ」

「ゼリーフライ」は、行田市の郷土料理です。ゼリーと聞くと、お菓子のゼリーを思い浮かべますが、お菓子のゼリーは全く関係ありません。おからやじゃが芋、野菜を混ぜたタネを揚げたものです。形が小判型であることから「銭フライ」と呼ばれていて、それが変化して「ゼリーフライ」となったそうです。



毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。

6月は、北海道のご当地グルメである「カレーラーメン」です。カレーラーメンは、特に北海道室蘭市で食べられており、市内にあるラーメン屋さんのうち、約6割のお店で提供しているそうです。濃厚で、とろみのあるスープが特徴ですよ。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



4日～10日は、毎日「かみかみメニュー」を取り入れてます。よく噛んで食べましょうね。よく噛んで食べることが大切な理由は、「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう！食後の歯みがきも忘れずに。

- ひ…肥満予防
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音はつきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…がん予防
- いー…胃腸快調
- ぜ…全力投球

よく噛んで食べて、

歯を健康に保ちましょう！



6月21日は「夏至」です。夏至とは、1年間で一番昼が長い日のことです。夏至はちょうど田植えの時期と重なります。そこで「稲の根がたこの足のようになり、しっかりと根を張るように」、「たこの8本足のようになくさんの稲穂ができるように」という願いを込めて、主に関西地方でたこの食べる風習があるそうです。そこで、21日の献立に、「たこナゲット」を入れました。



「夏越の祓」とは、「1年の半分にあたる6月30日に、半年分の身に溜まった穢れを祓い、残りの半年の無病息災を願う神事」のことです。

神社には、「茅の輪」という藁で作った大きくて丸い輪があり、参拝者はその茅の輪をくぐり、厄除けを行います。

30日に、夏越の祓にちなみ「夏越ごはん」を出します。夏越ごはんは、雑穀ごはんの上に、茅の輪をイメージした丸い食材をのせた料理です。丸いかき揚げをごはんの上のせて食べてくださいね！

