令和８年６月

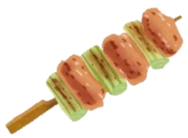
東松山市学校給食センター　佐藤

6月はジメっとした天気が続き、食欲が落ちやすくなる時季です。気温が高くなってくると、給食の残りも多くなる傾向があります。そのため、6月の給食には、みなさんの食欲がすすむ料理を取り入れるようにしています。食欲がないからといって食べないと、夏バテしやすい体になってしまうので、少しでも食べて暑さに負けない体をつくりましょう！

平成17年6月に食育基本法という法律ができたので、毎年6月は食育月間となっています。そのため、6月は埼玉県に縁のある給食が多く登場しますよ♪「食文化を知る」ことも食育のひとつです。埼玉県の料理をたくさん覚えてくださいね。

2日(火) 東松山市

「やきとりごはん」



東松山市といえば豚のカシラ肉を使ったやきとり！ 給食では豚こま肉を使い、辛みそダレで味つけしますよ。

4日(木) 秩父市

「かてめし」

米がなかなかとれない地域で、ごはんの量をふやすために野菜などを入れたことで生まれた料理。

10日(水) 秩父市

「みそポテト」

農作業の合間などの食事として食べられていた料理。じゃがいもとみその相性がぴったり！

17日(水) 行田市

「ゼリーフライ」

小判型をしているので「銭フライ」とよばれ、銭がなまってゼリーフライになった。

18日(木) 吉見町

「あぶらみそ」

大豆の粒が残った粗みそとしょうゆ、砂糖を使い、なすを炒めた料理。

24日(水) 埼玉県

「しゃくし菜」

葉の形が「杓子」に似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれている。

～　埼玉グルメの味を召し上がれ　～

4日～10日は

歯と口の健康週間

私たちは、歯と口を健康に保つことで、食べ物を食べることができます。歯と口を健康に保つために大切なことは、「よくかんで食べること」です。よくかむことで、歯の健康や脳の発達につながります。4日から10日の給食には、**「かみかみメニュー」**が登場！ よくかむことを意識して食べましょう。

一口30回かもう！

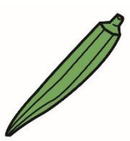
毎月19日は食育の日

アメリカ料理

毎月19日は国で定められた「食育の日」です。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」を取り入れ、紹介しています。

★スラッピードッグ★

ミートソースのような見た目の「スラッピージョー」と「ウインナー」をパンに挟んで食べる料理です。名前の由来には、「ジョー」というシェフが考えた･･･、ソースがこぼれやすく口元を汚しやすいことから、だらしのないという意味の「Sloppy」から名付けられた･･･などがあります。

★チキンガンボスープ★

「ガンボ」は「オクラ」を意味しています。ガンボスープとは、オクラが入ったトマトの煮込み料理のようなものです。