



6月は「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」です。この機会に、日々の食生活を
見直すとともに、地場産物や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

食育月間

食育で育てたい「生きる力」



朝、昼、夕の3食をしつ
かり食べていますか？



好ききらいをしないで
食べていますか？



できるだけ家族そろって
食卓を囲むようにしてい
ますか？



「いただきます」「ごちそ
うさま」のあいさつを
していますか？



食事の準備や後片付けを
お子さんと一緒にされて
いますか？



家庭や地域で受け継がれ
てきた料理を大事にして
食べていますか？



食品を買うときには、
表示をよく見えていますか？

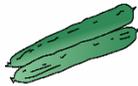
彩の国ふるさと学校給食月間 6月に使用する野菜等

熊谷市産



にんじん

妻沼地域を中心に栽
培されています。



きゅうり

熊谷市では
春と秋に多く出荷され
ます。



大豆

熊谷市は県内有数
の大産地です。給
食ではしょうゆや
みその加工品にな
ります。



小麦

熊谷市は県内
有数の大産地
です。

埼玉県産



キャベツ



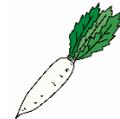
長ねぎ



とうもろこし



チンゲン菜



大根



玉ねぎ

6月は埼玉県南西部や深谷市産のものが
多く出荷されます。

6月の新献立：ホキのガーリックマヨ焼き（4人分）

・ホキ切り身	40g×4切れ
・塩	少々（0.4g）
・こしょう	少々（0.04g）
・酒	小さじ1弱
・マヨネーズ	大さじ3強
・おろしにんにく	0.8g
・乾燥パセリ	少々（0.08g）

- ①調味料をすべて混ぜ合わせた中にホキの切り身を入れ、合わせる。
- ②①を鉄板に並べ、240℃に熱したオーブンで約12分焼く。
または、フライパンで弱火～中火で焦がさないように火が通るまで焼く。
☆魚の種類をかえたり、鶏肉を使用したりしても美味しくいただけます。