



6月 食育だより

令和8年5月28日
上尾市立原市南小学校

毎年6月は「食育月間」です♪

生きていくうえで、「食べること」は欠かすことができません。生涯にわたって健康で豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることが大切です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでいきませんか？



○買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



○家族や仲間と楽しく食卓を囲む



○地域の郷土料理や行事食を味わう



食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

6月と11月は埼玉県「ふるさと学校給食月間」です！

給食で使用する食材では、できるだけ地元の食材を使用するようにしています。

- ☆精白米・・・埼玉県産「彩のかがやき」を使用しています。
- ☆パン・うどん・・・埼玉県産小麦粉「さとのそら」を30%使用しています。
- ☆みそ・・・埼玉県産大豆で作られた「彩花みそ」を使用しています。



6月も上尾市の地元の農家さん「七彩ファーム」さんで収穫された、旬の野菜を給食で使用していきます。6月は新じゃがと、新玉ねぎを給食に使わせていただく予定です♪地元の食材を使うことで、地産地消、SDGsにも貢献できますね。



農家さんの畑から直接新鮮なおいしいたまねぎやじゃがいもが届きます！
お楽しみに♪

