

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和8年6月 給食室

6月は食育月間&環境月間です

食育月間とは、2005年（平成17年）6月に「食育基本法」が成立・公布されたことから、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育を推進するための強化月間です。また、1972年6月5日、世界の環境問題に関する初めての国際的な政府間会議として「国連人間環境会議」がおこなわれ、これを記念して国連が「世界環境デー」を制定し、日本でもこれを機に6月を環境月間と決めました。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

また、私たちのもとに食べ物が届くまでの過程を知り、一人一人が食品ロス削減を心がけることは、環境を守り、これからも「食」をおいしく楽しむことができる未来につながります。食と環境を守ることはSDGs（持続可能な開発目標）と深く関わっています。

こんなことも「食育」です

家族一緒に会話しながら食事をする



食事のあいさつをしっかりとる



親子で料理をする



食品の賞味（消費）期限や成分表示を確認する



3食しっかり食べる



一緒に買い物に行く



食に関わる体験活動をする



家族で「給食だより」を読む



食育で育てたい
「食べるちから」

1. 食事を通じて心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物を自分で選択し、食事づくりができる
4. 家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わう
5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる
6. 食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちをもち

参考：農林水産省HP「『第4次食育推進基本計画』啓発リーフレット」



3つの「キリ」で身近なことから地球にやさしく

使いキリ



買い物前に冷蔵庫の中身をチェックし、買い物メモを作ってから出かけると、不要な買い物を控えることができます。買う時に棚の手前から取る「手前どり」を実践することで、賞味期限の近いものから選ぶようにすると、店舗の廃棄による食品ロスを防ぐことができます。

また、家庭で野菜などを切る時、できるだけ捨てる部分を少なくする工夫も大切です。

食べキリ



料理は食べる分量を把握して作りすぎないようにしましょう。作った料理はできるだけ残さず美味しく食べるようにし、残ったものは少しアレンジして違う料理にすると食べることができます。

また、給食の時などは、「ごはん少なめ」などというように、配膳時にあらかじめ食べきれない量を当番に伝えるなど、提供された料理は食べないようにしましょう。

水キリ



「生ごみ」の重さのうち、約8割は水分となっています。きちんと水分を切ってごみ出しをすることで、ごみの重量が減らせるだけでなく、生ゴミ特有のにおいが軽減されたり、生ゴミを燃やす際のエネルギーの節約にもつながります。

食べる時も、食器にご飯粒を残さないよう食べる等、きれいに食べると、食器を洗う時の洗剤や水の使用量を減らすことが出来るので、環境にやさしいといえます。

今月の生徒作成献立

◆6月15日(月)

◆3年2組 小栗 さん 作成献立

テーマ

『夏バテ防止!』

- ・麦ご飯
- ・トマトカレー
- ・牛乳
- ・小松菜とツナのサラダ
- ・ヨーグルト

【献立作成する上で工夫した点】

トマトは酸味とクエン酸で、夏の疲労回復を助け、リコピンは抗酸化作用があり、暑さで弱まった体を守ります。

カレーは食欲増進効果が期待され、夏でも食べやすいため、トマトとカレーを合わせました。

副菜の小松菜は鉄分、カルシウムが豊富で夏に不足しがちなミネラルが補給できます。ツナを合わせてたんぱく質をとり、しょうゆ味でさっぱりと食べやすい仕上がりにしました。デザートには、冷たいヨーグルトにして夏でも食べやすくなるよう工夫しました。

小栗さんが工夫してくれたように、夏にもってこいのメニューです。気温も湿度も上がる6月は、食欲が落ちやすいので、食べやすいカレーはとてもいいですね!

また、6月は「彩の国学校給食月間」でもあるため、埼玉県の地場産物や郷土料理を多く取り入れているので、埼玉県北本市の名物「北本トマトカレー」のようにキーマカレーとまではいきませんが、お肉と同量の大豆ミートミンチを使い、キーマ風にしてトマトをたっぷり使います。

小栗さんが献立作成を今後に生かしたこととして「今までは栄養バランスなど気にせず、好き嫌いで食事をするが多かったけれど、今後は好き嫌いせず栄養バランスの整った食事を食べていきたい」と感じてくれて嬉しく思いました。

ぜひ、その気持ちを今後も持ち続けてください。

学校給食食材の産地と食品の検査結果について

さいたま市教育委員会
さいたま市立土呂中学校

～給食で使用している主な食材の産地～

本校の学校給食で使用している給食の主な食材は以下のとおりです。食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○通年

主食の米や小麦粉は、(公財)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。

これらは、市立小・中・特別支援学校で共通食材となっています。

		食材	産地
共通食材	主食	米	埼玉県
		小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
	牛乳	牛乳	北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山形県

6月4日～6月30日

		食材	産地実績
青果類		大根	薄田農園、青森
		じゃがいも	薄田農園、鹿児島、千葉、長崎
		ズッキーニ	さいたま市
		スイスチャード	さいたま市
		コールラビ	さいたま市
		小松菜	さいたま市、埼玉、茨城
		生きくらげ	埼玉
		きゃべつ	埼玉、群馬
		長ねぎ	埼玉、茨城
		にんじん	埼玉、千葉、茨城
		きゅうり	埼玉
		トマト	埼玉
		ごぼう	青森
		にんにく	青森
		おかひじき	山形
		えのき	新潟
		セロリ	長野
		もやし	群馬
		ピーマン	茨城
		しめじ	茨城
		チンゲン菜	茨城
		にら	栃木
		きゃべつ	千葉、岩手
		パセリ	千葉
		こねぎ	静岡
		生姜	高知
		玉ねぎ	佐賀、栃木
		ゆず	高知
		さくらんぼ	山形
		りんご	青森
		メロン	千葉
肉類		豚肉	埼玉
		鶏肉	青森、宮崎、岩手、鹿児島
魚類		えび	インド、パキスタン
		モウカサメ	宮城
		あさり	中国
		鯖	日本
		鯖	韓国
		ししゃも	アイスランド
		たら	北海道
		きびなご	長崎
		ちりめんじゃこ	日本
		しゃくしな漬	埼玉
その他		茎わかめ	三陸
		梅干し	日本
		鶏卵	埼玉

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記載しております。

～食品検査結果について～

○国による食品の放射性物質の新基準

放射性セシウム	一般食品	100Bq/kg
	飲料水	10Bq/kg
	牛乳	50Bq/kg

○埼玉県等における検査について

＜埼玉県の検査結果＞

6月12日現在

平成29年に国のガイドラインが大幅に改正され、埼玉県は「栽培/飼養管理が可能な品目群」(野菜、果樹、茶、きのこ類、原乳、畜産物、水産物(内水面魚種))欄の調査対象自治体から除外されることとなりました。

それにもない、平成28年度までは、県のホームページに調査結果がほぼ毎週公表されていましたが、平成29年度からは四半期毎(3か月に1度)に公表されることになりました。

したがって、埼玉県の検査結果については、県から公表があった月に結果を掲載いたします。詳しくは、県のホームページをご覧ください。

＜(公財)埼玉県学校給食会の検査結果＞

6月12日現在

検査依頼日		品目	検査結果	
月	日		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
3	23	精白米(統一規格米)	<1.5	<3.5
2	24	小麦粉(パン・うどん用)	<2.0	<4.4
2	24	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.9	<3.9
2	25	小麦粉(中華めん用)	<1.4	<3.6

※「<(数値)」とは、検査機器で測定できる検出限界値未満であることを示します。詳しくは、(公財)埼玉県学校給食会のホームページをご覧ください。

＜牛乳の検査結果＞

6月12日現在

製造日		品目	検査結果
月	日		放射性セシウム計
6	9	学校給食用牛乳(製品)	50Bq/kg以下

※測定下限値は50Bq/kgです。

※学校給食で使用される牛乳は、月1回、(財)日本乳業技術協会による製品検査を受けています。

○さいたま市における検査について

本市では、市内農産物と市内に流通する市外産農産物等の検査を実施しています。この検査では、生産段階及びそれに近いところで採取することにより、基準値を超える結果が出た場合には、直ちに出荷等を止めるなどの対応をとります。

＜さいたま市の検査結果＞

6月12日現在

採取日		品目	検査結果		
月	日		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
1	8	(千葉県産)キャベツ	<0.687	<0.704	<1.4
2	19	(神奈川県産)だいこんの根	1.61	1.32	2.9
2	19	(茨城県産)はくさい	0.612	0.704	1.3
5	26	(市内産)ブルーベリー	1.31	1.52	2.8

※結果欄の「<(数値)」は、検出限界値です。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。

(単位はBq/kg)