

# 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は「食育基本法」に基づき国が定めた「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。

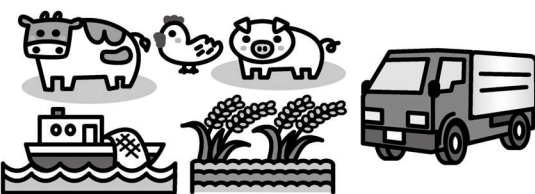
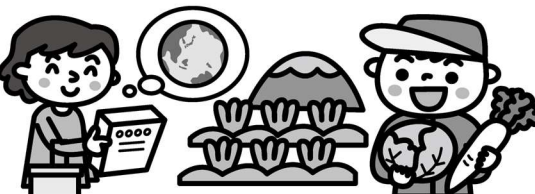
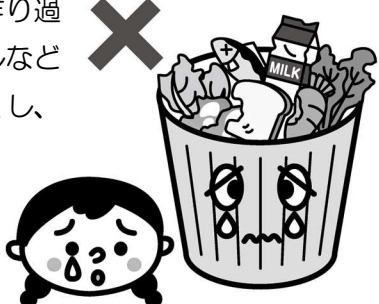
6月は  
食育月間



## ●自分の健康のためにできること

 <p>主食・主菜・副菜のそろった朝食を、毎日決まった時間に食べる。</p>	 <p>あごの発育やむし歯の予防、肥満予防などのために、ゆっくりよくかんで食べる。</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気を付け、自分に合った塩分量である「適塩」を意識する。</p>
---	---	--

## ●食の未来のためにできること

 <p>食べ物の原料、生産地や加工地を知り、食材の輸送等にかかるエネルギー消費を抑制するためには何ができるかを考える。</p>	 <p>地域で採れたものや過剰包装されていないものなど、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	 <p>買い過ぎ・作り過ぎ・食べ残しなどの無駄をなくし、「食品ロス」を減らす。</p>
--	---	--

さらに6月は…

## 彩の国ふるさと学校給食月間

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習や、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

### 埼玉県的主要農産物の収穫量と全国順位

長ねぎ	52,400 t (1位)	深谷市、熊谷市、越谷市、吉川市など
さといも	18,700 t (1位)	川越市、所沢市、狭山市など
ほうれんそう	22,800 t (1位)	川越市、所沢市、狭山市、熊谷市、三芳町など
かぶ	16,000 t (2位)	川越市、熊谷市、富士見市など
小松菜	14,300 t (2位)	川越市、さいたま市、草加市、八潮市、越谷市、三郷市など
チンゲン菜	2,330 t (4位)	川越市、狭山市、三芳町、吉川市、三郷市など



〈出典〉農林水産省等  
(令和3年)

川越市の給食では、毎月積極的に地場農産物を使用しています。

使用予定の川越産農産物については、川越市ホームページ掲載の献立表(献立のお知らせ)をご覧ください。

〈給食のかぶのシチューを作ってみませんか〉

材料(1人分)

油：0.6g 鶏小間肉：25g 人参(5mm厚さ・いちょう切り)：20g 水：65g マカロニ：4g  
 キャベツ(15mm幅・短冊切り)：30g かぶ(10mm厚さ・いちょう切り)：25g コンソメ：0.6g 塩：0.36g  
 こしょう：少々 ホワイトルウ：12g 牛乳：25g

作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏小間肉を炒める。
- ②鶏小間肉の色が変わったら人参を入れて軽く炒め、水を入れる。
- ③沸騰したらアクを軽く取り、マカロニを入れて煮る。
- ④キャベツ・かぶを入れる。マカロニの茹で時間を目安に、全体が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤コンソメ・塩・こしょう・ホワイトルウを入れたら火を弱め、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑥牛乳を加えて温めたら出来上がり。

一般的に春かぶの旬は3～5月です。  
 「かぶのシチュー」をご家庭でも作って、  
 かぶのやさしい甘みを味わってみませんか？

