

6月給食だより



令和4年度
三股町立学校給食センター

あじさいの花がよく似合う梅雨の季節がやってきました。これから夏にかけて気温が高くなり、じめじめとうとうしい日が続きます。この時期は食欲が落ちやすいため、給食では食べやすい献立をとり入れるようにしています。夏にむけて三度の食事をしっかり食べて、体調をととのえましょう。また、梅雨の時期は食中毒が発生しやすい季節です。気温や湿度が高くなると細菌やカビなどが元気に活動するため、食中毒など衛生面に特に気をつけなければなりません。トイレのあと、食事の前などは特に、しっかり手洗いするようにしましょう。

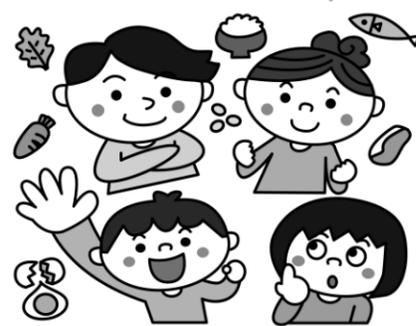
食中毒予防の3原則

付けない 増やさない
生鮮食品などは冷蔵庫へ

こまめな手洗い 75℃以上1分以上

食中毒菌をやっつける ちゅうしんぶ中心部までしっかり加熱

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です！ 日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？



<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をする時、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れるようにしましょう。

オススメ！かみかみおやつ 9日間の給食では「カミカミサラダ」が登場します。よくかんで食べましょう。



6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

※牛乳や乳製品のアレルギーのある人などは、小魚・海藻・大豆製品・小松菜などカルシウムの多い食品を食べるようにするといいです。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、からだをつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）