

2021年 6月 給食だより

御所市学校給食センター



6月になると本格的な梅雨の季節となります。気温も高くなり、じめじめとした気候になりますが、農作物が成長するためには大切な時期になりますね。気温と湿度が高くなると熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとって予防しましょう。

食中毒に注意!



雨が降り湿度が高くなると、食中毒をおこす細菌やウイルスが増えやすくなります。1年を通して食中毒は起こりますが、特に夏場は細菌が原因となって起こる食中毒が多くなります。食中毒を予防するために、食事や調理の前にはせっけんでしっかり手を洗い、消毒をして清潔にしましょう!

洗い残しに注意しましょう!

- 指先
- 指の間
- 親指
- 手首



食中毒の症状

下痢、嘔吐、腹痛、発熱など

給食当番の人へ

食中毒の症状がある人は、先生に伝えてお当番を代わってもらいましょう。

食中毒を予防するために・・・

● 付けない

手をきれいに洗い、調理器具は清潔なものを使用する。加熱しないで食べる野菜や果物はよく洗い、生の肉や魚の近くに置かないようにする。

● 増やさない

さし身などの生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

● やっつける

加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。

給食センターからこんにちは!

給食センターでは、食中毒予防のために、調理前には手洗いと消毒をしています。

手を洗う時は、2回石けんを使って、肘まで洗っています。洗い残しの多い、指先や爪の間も「爪ブラシ」を使って丁寧に洗い、汚れや細菌が残らないようにしています。



6月は食育月間です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どものころに身につけた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか?

8つの項目のできたことにチェックしてみましょう!

- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- 体を動かす機会をつくる
- 行事食や郷土料理を取り入れる
- ささまざまな味を経験する
- 減塩を心がける
- 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



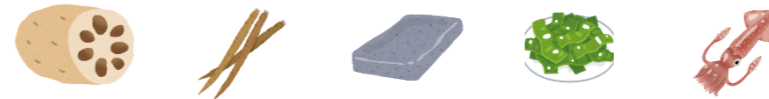
あじわいメモ～6月の給食～

歯と口の健康週間(6月4日～10日)

よくかんで食べると、だ液(ツバ)がたくさん出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べすぎを防ぐ効果も期待できます。大人になっても自分の歯で食事できるように、歯の健康をまもりましょう。

一口30回かむことを意識して食べてみましょう。

4日から10日の給食に、噛みごたえのある食材を使用しています。意識してよくかんで食べましょう。



大和の学校給食週間(6月14日～18日)

学校給食では、6月14日～18日を「大和の学校給食週間」として、地場産物の利用向上に取り組んでいます。みなさんが住んでいる奈良県や御所市で生産または製造された食材を給食に取り入れています。地元の食材に注目して味わって食べましょう。

御所市内で作られた食材

- ・青ねぎ
- ・木綿豆腐
- ・パン
- ・うすあげ

奈良県内で製造された食材

- ・海鮮チヂミ
- ・三輪そうめん
- ・淡口しょうゆ
- ・濃口しょうゆ
- ・穀物酢

奈良県内で作られた食材

- ・なす
- ・ほうれん草
- ・大和まな
- ・大豆
- ・小松菜
- ・甘長とうがらし
- ・大和肉鶏
- ・鶏卵(プレーンオムレツ)
- ・ブルーベリー(ブルーベリージャム)
- ・大根(大根キムチ)
- ・玉ねぎ(ソテーオニオン)
- ・しめじ(味付けしめじ)
- ・レンコン(大和根菜つくねハンバーグ)
- ・米、米粉(米粉トック、米粉パン)
- ・梅(梅ペースト)
- ・大和茶(わらびもち抹茶あん)
- ・葛(葛入りうどん)



今月のいい歯の日は、「大豆としめじのソテー」に入っている大豆としめじが噛みごたえのある食材です。

毎月19日は食育の日! ～トルコ料理～

6月の食育の日は、トルコ料理を紹介します。

トルコはアジアとヨーロッパの中間にある国です。

トルコ料理はフランス料理、中華料理と並んで、『世界3大料理』の一つと言われています。食文化は多様ですが、昔から羊になじみがあり、羊の肉で作られる「ドネルケバブ」(味付けした塊肉を、回転させながら焼く肉料理)や羊の乳から作られたヨーグルトやチーズがよく食べられています。

ヨーグルトといえばブルガリアという国が有名ですが、トルコがヨーグルト発祥の国です。トルコではデザートとして食べるだけでなく、スープや肉、パンなどの料理にも使われています。

