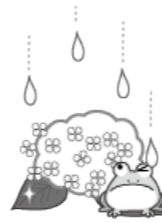


2022年 6月 給食だより

御所市学校給食センター



そろそろ梅雨入りが気になる時期となりました。雨がずっと続くと気持ちも沈みがちになりますが、雨のあじさいや緑の濃い木々やカエルの鳴き声など、雨の楽しみを見つけるのもいいですね。気温と湿度が高くなると熱中症にも注意が必要なので、こまめに水分をとって予防しましょう。

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。ときに命に関わる場合もあるので、「食中毒予防の三原則（つけない・ふやさない・やっつける）」を守り、予防に努めることが大切です。



洗い残しやすい場所はここ！

- 指先
- 指の間
- 親指
- 手首



* 給食当番のときに体調が悪い人は、先生に伝えて当番を代わってもらってくださいね。

つけない	ふやさない	やっつける
<p>○手をきれいにあらう。</p> <p>○野菜や果物は流水であらう。</p> <p>○調理器具は清潔なものを使用する。</p> <p>○生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</p> <p>○加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</p>	<p>○生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</p> <p>○すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</p>	<p>○加熱が必要な食品は、中心までしっかりと火を通す。</p> <p>○生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいにあらう、塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。</p>

食べることは生きること ～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。インターネットなど食や健康に関する情報があふれ返る中、正しい知識を身につけて自ら判断・実践する力が重要になっています。健康で生活するために、日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

★まずはここから、はじめてみましょう★

- ゆっくりよくかんで食べる。
- 家族で食卓を囲む。
- 環境に配慮した食品を選ぶ。
- 塩分の取りすぎに気をつける。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつける。
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知る。
- 朝ご飯を毎日食べる。
- 食品ロス削減を意識する。
- 非常時に備え、水や食品を用意する。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする。
- 農業や漁業などを体験する機会をつくる。

すでに実践できていれば☑を！



給食センターからこんにちは！

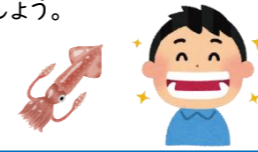
給食センターでは、食中毒防止のために作業によって道具やエプロンを変えています。エプロンは何種類も用意して、生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないように声かけをしています。



あじわいメモ～6月の給食～

虫歯予防の日（6月4日）

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする以外にも、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で大切な役割があります。歯みがきはもちろん大切ですが、食べ方でも虫歯を予防できますよ。よくかんで食べることで、つば（だ液）がたくさん出て虫歯の原因になる食べかすや菌を洗い流してくれます。しっかりかんで食べましょう。



入梅（6月11日ごろ）

毎日のように雨が降る季節のことを、梅の雨と書いて「梅雨」といいます。「入梅」は、「梅雨の時期に入る」という意味があります。この時期にとれるイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、いちばん脂がのっておいしくされています。

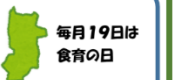
漢字で書くと、「魚」+「弱い」と書きます。イワシの赤ちゃんが「しらす」とよばれます。

鰯



大和の学校給食週間（6月13日～17日）

学校給食では、6月13日～17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。

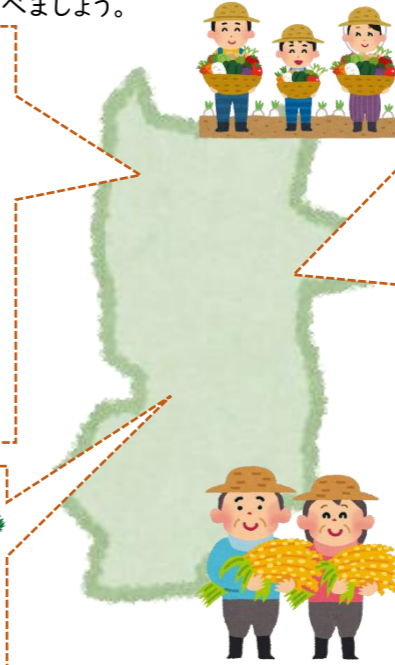


奈良県内で製造された食材

- ・金時豆コロッケ
- ・淡口しょうゆ
- ・濃口しょうゆ
- ・穀物酢
- ・こんにやく
- ・系こんにやく
- ・発芽玄米ふりかけ

御所市内で作られた食材

- ・青ねぎ
- ・木綿豆腐
- ・パン
- ・うすあげ



奈良県内で作られた食材

- ・なす
- ・ほうれん草
- ・大和まな
- ・鶏卵(オムレツ)
- ・ブルーベリー(ブルーベリージャム・ゼリー)
- ・大根(大根キムチ)
- ・しめじ(味付けしめじ)
- ・米、米粉(米粉パン・米粉カレー)
- ・梅(梅ペースト)
- ・イチゴ(ゼリー)
- ・かぼちゃ・豚肉(かぼちゃコロッケ)
- ・小松菜
- ・きゅうり
- ・大和肉鶏
- ・たけのこ
- ・葛(葛入りうどん)
- ・金時豆(金時豆コロッケ)

毎月18日 いい歯の日

今月のいい歯の日（17日）は、「かむかむ梅マリネ」に入っているちりめんじゃことれんこんが噛みごたえのある食材です。



沖縄慰霊の日（沖縄本土復帰50周年）

今年は、沖縄がアメリカから本土（日本の領土）に復帰して50周年です。昔日本が戦争をしていた1945年、沖縄に軍隊が上陸して、3か月もの間住民をまきぞえにした戦いが続きました。そのあと1972年まで、沖縄はアメリカの領土でした。もう悲しい戦争をくりかえさないように、6月23日は沖縄全体が平和の祈りに包まれる特別な日です。

「もずく」「ゴーヤ」「黒糖」はそれぞれ沖縄で作られたり、よく食べられている食材です。黒糖の原料は「さとうきび」という植物の甘い汁をしぼって煮つめたものです。黒糖は食べるとすぐに脳に届いてエネルギーになります。味わっていただきましょう。

