

2023年 6月 給食だより

御所市学校給食センター



気温と湿度が高くなり、梅雨入りも目前に感じられるようになってきました。じめじめとした暑さで食事がのどを通りにくい時もありますが、この先の夏の暑さを乗り越えられるように今からしっかり食事をとって体力をつけましょう。

6月は食育月間です！

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

毎年6月は国が定める「食育月間」です。より良い食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

●家庭で取り組む食育

学校では取り組めない食育です。ぜひおうちで実践してみましょう！

食育とは・・・「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、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。



朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の準備をする 	わか家の味を伝える
--------------	--------------	-----------------	---------------

食中毒を防ぐ手洗いをしよう！

6月は雨が降り、気温と湿度が高くなるので、菌が増えやすくなる時期です。1年を通して食中毒は起こりますが、特に夏は細菌による食中毒に注意が必要です。手に菌が付いたまま食事を行うと、食べ物と一緒に菌が体の中に入って食中毒を起こします。

手洗いは食中毒の予防の基本です。いつもの手洗いが正しく行えているか見直してみましょう。

1. 流水で手をぬらした後、石けんをつけて泡立てる 	2. 手のひら、手の甲をこすり洗いをする 	3. 指先、爪の間に念入りに洗う
4. 指の間を洗う 	5. 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う 	6. 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い忘れに注意！

- 指先
- 指の付け根
- 親指
- 手首



給食センターからこんにちわ！

給食センターでは手洗いや手袋をつけることで、食中毒や異物の混入を防いでいます。石けんを使って指先から肘までを2回洗い、爪の間は爪ブラシを使って洗い、細菌が残らないように丁寧にしています。手洗いは調理前だけでなく、作業の合間でこまめに行い、清潔な状態を保てるようにしています。調理後の食品を取り扱う時は、手袋をして直接食品に触れないようにしています。青い手袋を使っているのは、もし手袋が破れた場合でも、手袋の破片がすぐわかるようにするためです。



あじわいメモ ～6月の献立～

歯と口の健康週間(4日～10日) & いい歯の日(16日)

みなさんはよく噛んで食べていますか？食べ物をあまり噛まずに飲み込んだり、柔らかいものばかり食べていると歯だけではなく体全体の不調につながります。将来の歯や体の健康のためによく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

献立表に“”のマークがある日は噛みごたえのある食材を使用しています。

マークがあるメニューは、一口につき、30回を目安に噛んでから飲み込むことを意識してみましょう！



30回



大和の給食週間(12日～16日)

学校給食では、6月12日～16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。地域で生産された食べ物をその地域で消費することを「地産地消」といい、地産地消にはたくさんの良いところがあります。

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。

地産地消の良いところは？

- ・身近な所で作られているので新鮮なものが手にはいる。
- ・新鮮なので、安心・安全。
- ・輸送の時間や距離が短くなって環境にやさしい。
- ・住んでいる地域に関心が持てる。



御所市内で作られた食材
青ねぎ、パン、木綿豆腐

奈良県内で作られた食材

こめ、ほうれん草、小松菜、大和まな、片平あかね、なす、大根、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、梅、大豆、いちご、ブルーベリー、卵、うすあげ、こんにやく、そうめん、葛、しょうゆ、酢



食育の日(19日) 沖縄県

沖縄県は日本の南にあり、周りを海に囲まれた暖かい気候の島です。森や海に囲まれた豊かな自然や国際的な街並み、琉球王国時代に建てられた首里城などがあり、旅行先にとっても人気の県です。

暖かい気候を利用して野菜や果物が栽培され、他の県では栽培されない珍しいものも多く、種類も豊富にあります。給食に使用するゴーヤとシークワーサーは沖縄県が日本一の収穫量となっています。シークワーサーは熟す前の青い実はすっぱいので、レモンや酢の代わりに料理やジュースに使われます。黄色く熟すと甘くなり、皮をむいてそのまま食べられます。収穫する時期によっていろいろな使い方ができる果物です。

また、周りを海に囲まれているので、海産物がたくさん獲れます。もずく、シャコガイ、クルマエビなどの養殖も盛んに行われ、もずくの生産は全国の9割を占めていて日本一です。

