

2024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。寒暖差のあるこの時期は、体調を崩しがちです。また、じめじめと湿度も上がってくるので、食中毒や熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をして、体調管理に努めましょう。食欲がわかないときには、冷たいものよりも温かいものを食べて、体を休めるようにしましょう。

毎年6月は「食育月間」です！

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」



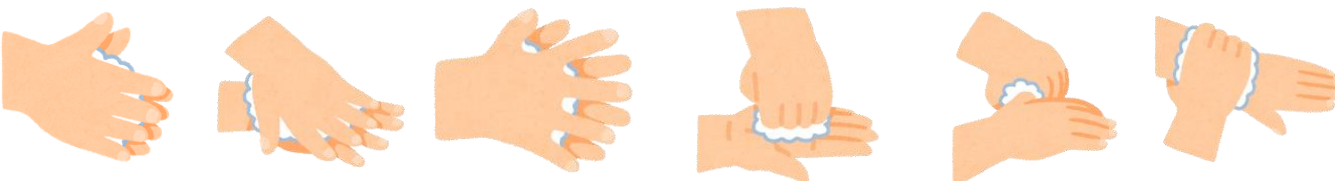
○これも「食育」です
・家族や身近な人と食卓を囲む
・食事作りや買い物の手伝いをする

しっかり手を洗おう！

みなさんは食事の前にきちんと手洗いができていますか？手を水でぬらしているだけの人はいませんか？これからの季節は、特に細菌による食中毒に注意が必要です。安全で安心して食事をするためにも、次の6か所を意識して洗ってみましょう。洗った後は、清潔なハンカチで水分をふき取ってくださいね。

20秒かけて
洗います！

- ①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先・爪の間 ⑤親指のつけ根 ⑥手首



給食センターからこんにちは！

給食調理員さんは、調理のプロであり、「手洗い」のプロでもあります。調理員さんが手を洗う時も、①～⑥の6か所を意識して洗っています。調理員さんは1回の手洗いに30秒かけて洗います。写真の爪ブラシを使って、爪の中にはさまった汚れや菌を落とします。調理中は作業が終わるごとに手洗いと消毒をします。1日に何回も手を洗って、安全に給食を提供できるようにしています。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

食べるときに注意が必要な食品



給食でも、噛み応えのある食べ物が出ます！

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

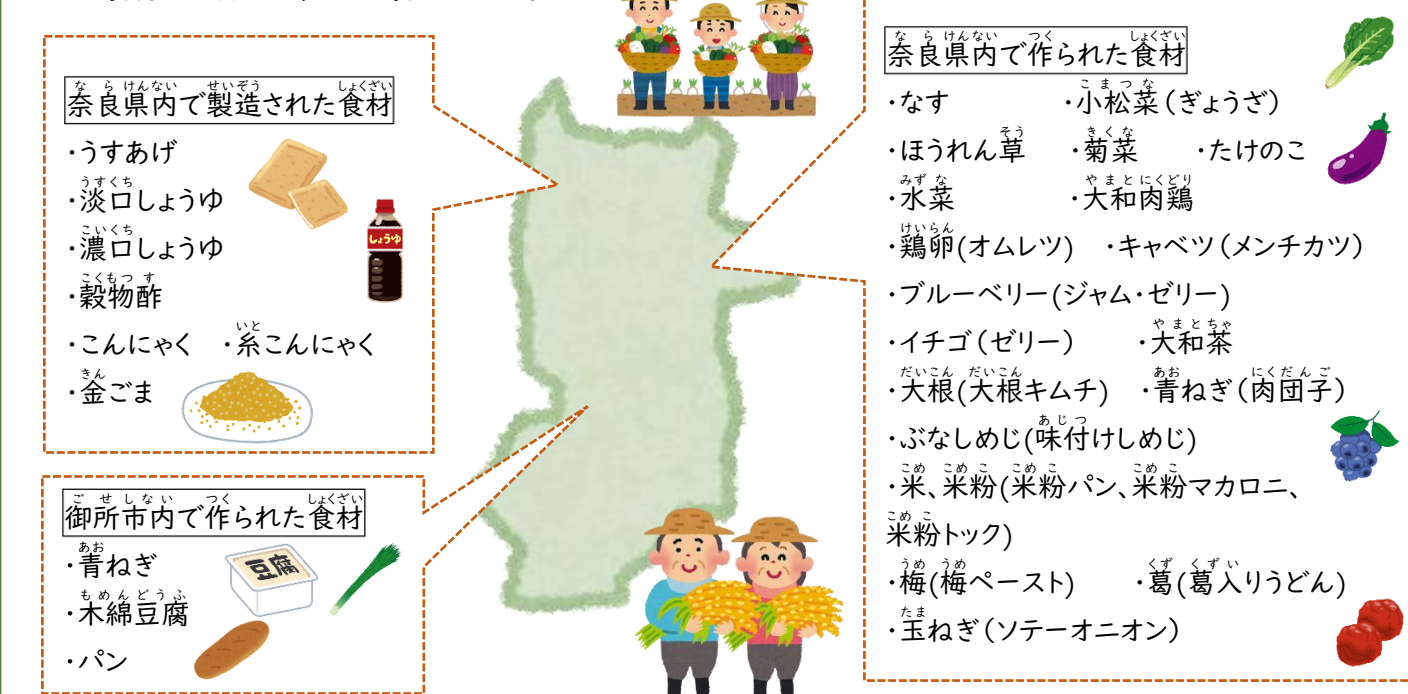


あじわいメモ～6月の献立～

大和の学校給食週間(6月10日～14日)

学校給食では、6月10日～14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。

毎月19日は
食育の日



食育の日(6月19日)

19日の給食に登場する「ホタテフライ」は、海外への輸出量が減り、出荷できなくなった北海道産のホタテを活用しています。食べることで、漁師さんを応援することにつながります。給食で使用できることはとても珍しいです。北海道のホタテのおいさを味わいながらいただきます！



沖縄慰霊の日献立(6月24日)

6月23日は沖縄慰霊の日です。沖縄は、太平洋戦争で国内最大の地上戦があり、20万人あまりが犠牲になりました。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」「パイナップル」はそれぞれ沖縄で作られたり、よく食べられたりしている食材です。パイナップルは、松ぼっくりに似ていることから、英語で松という意味の「パイン」と、果物という意味の「アップル」を組み合わせて「パイナップル」と名づけられたそうです。給食ではパインゼリーが出ます。沖縄のことを考えながら、味わっていただきます。

