

2025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。

食は生きる上での基本です



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存などさまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



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。



手洗いは食中毒予防の基本です。いつもの手洗いが正しくできているか見直してみましょう！

<p>1. 流水で手をぬらした後、石けんをつけて泡立てる</p>	<p>2. 手のひら、手の甲をこすり洗いをする</p>	<p>3. 指先、爪の間を念入りに洗う</p>
<p>4. 指の間を洗う</p>	<p>5. 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p>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</p>

洗い忘れに注意！

- 指先
- 指の付け根
- 親指
- 手首



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(18日)



食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか？よく噛むことは、食べ物本来の味がわかって

おいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

4日の給食では「イカメンチカツ」のイカが、18日の給食では「れんこんサラダ」のれんこんが噛みごたえのある食材です。



大和の学校給食週間(16日～20日)

学校給食では、6月16日～20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。

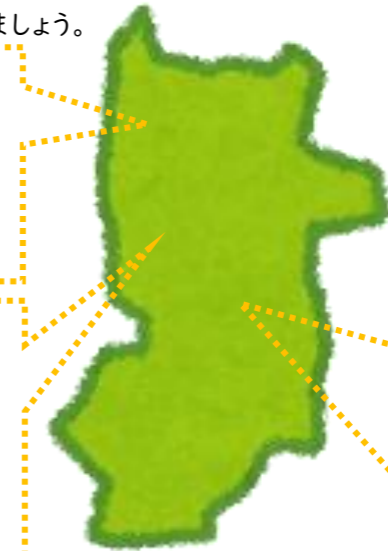
地元の食材に注目して味わって食べましょう。

奈良県内で製造された食材

- ・突きこんにやく
- ・吉野葛入りうどん
- ・淡口しょうゆ
- ・濃口しょうゆ

御所市内で作られた食材

- ・青ねぎ
- ・木綿豆腐
- ・パン
- ・小松菜(16日、19日)
- ・玉ねぎ(19日、20日)
- ・ブロッコリー(4日)



奈良県内で作られた食材

- ・米
- ・葛(うどん)
- ・金ごま
- ・ブルーベリー(ジャム)
- ・大和肉鶏
- ・卵(厚焼き玉子)
- ・大和茶
- ・大豆(はちみつ大豆)
- ・菊菜
- ・キャベツ(メンチカツ)
- ・大和まな
- ・万願寺とうがらし
- ・なす
- ・きゅうり
- ・ほうれん草
- ・梅(梅ペースト)
- ・玉ねぎ(ソテーオニオン)

食育の日(19日)

今月の食育の日はタイ王国の料理です。

タイでは、インディカ米という細長いお米が主食です。

カレーもよく食べられていますが、

日本のカレーとは違い、香辛料が

たくさん使われていてスープの

ような料理となっています。

給食では、「ガパオライス」と

「ガイヤーン」という料理がアレンジして登場します。

お楽しみに☆



沖縄慰霊の日献立(23日)

昔、日本が戦争をしていた1945年、沖縄では住民を巻き

添えにした戦いが起こり、たくさんの方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。

給食では沖縄の郷土料理の「ゴーヤチャンプルー」や

収穫量が日本一の「もずく」と「シークワサー」が出ます。

沖縄のことを思いながら味わって食べましょう。



給食センターからこんにちわ！

クイズです！

右の写真(→)の道具はいつ使うものでしょう？

- ①手を洗う時
- ②野菜を洗う時



安全な給食が提供できるように、調理師さんたちは、調理前だけでなく、調理後も手を洗って、爪の間の汚れや細菌を取り除くように洗っています。調理師さんは調理を行う前に爪ブラシを使用しています。(爪ブラシの正しい使い方)