

2026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。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--



家族や友達と、
できることを話し
合ってみましょ
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>手のひらに爪を立てるように洗う</p>
<p>4. 指の間を洗う</p> <p>手で山を作るように洗う</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. 流水で十分に洗いながし、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)

歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。よくかんで食べると、栄養の吸収を助けるだけでなく、脳を活性化させたり、虫歯を予防するなどの効果があります。給食では、れんこんやごぼう、切干大根、豆類など、かみ応えのある食べものを取り入れています。健康な歯でいつまでもおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。



大和の学校給食週間(15日～19日)・食育の日(19日)

学校給食では、6月15日～19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。

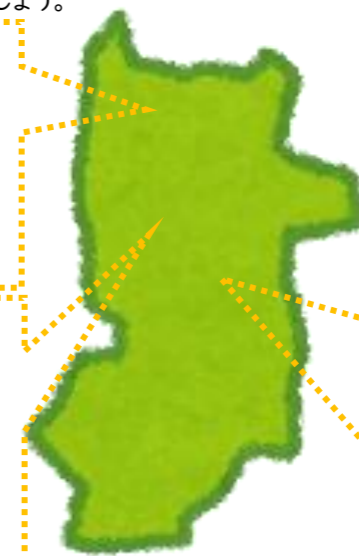
地元の食材に注目して味わって食べましょう。

奈良県内で製造された食材

- ・突きこんにやく ・うすあげ
- ・吉野葛入りうどん ・酢
- ・淡口しょうゆ ・濃口しょうゆ
- ・ふしそめん

御所市内で作られた食材

- ・木綿豆腐 ・パン
- ・小松菜 ・ブロッコリー(3日)
- ・玉ねぎ(15日、17日、18日、19日)
- ・ほうれん草(16日)
- ・じゃがいも(きたあかり)(17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 ・大和まな漬け物
- ・菊菜 ・キャベツ(メンチカツ)
- ・トマト ・米粉(マカロニ)
- ・なす ・きゅうり
- ・梅(梅ペースト) ・青ねぎ
- ・小松菜(ぎょうざ)

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、たくさんの人が犠牲になりました。6月23日は、「二度と戦争をしない、平和な世界にしよう」とみんなで祈る大切な日です。給食では沖縄の郷土料理の「ジュシー」がでます。ジュシーは沖縄でお祝い事の時に食べられる炊き込みご飯のことです。また、苦みが元気のしるし「ゴーヤチャンプルー」や、海からの贈り物「もずく」、さっぱりした「シークワサー」など、沖縄の恵みがたっぷりつまっています。沖縄の歴史を少し考えながら、現在の平和への感謝の気持ちを込めていただきます。



給食センターからこんにちわ！

クイズです！
この道具は、給食調理員さんが手を洗う時に使うのですが、特にどの部分を洗うために使っているでしょう？



- ①手のひらのシワの中 ②指の付け根 ③爪の間

調理員さんは調理を行う前に爪ブラシを使用し、爪の間や指の間の汚れや細菌を取るよう洗っています。