

食育だより

6月

佐世保市世知原学校給食センター
令和3年6月17日(木)

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月は「食育月間」及び「長崎県産品愛用運動推進月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。食事のマナーを身に付けることや食べ物の旬について知ること、食事のお手伝いをする 것도食育になります。

長崎県学校給食では6月19日～25日、11月15日～21日を「地場産物使用推進週間」として、毎月19日を「食育の日」と定め、地元の食材を使った献立を立てています。毎月の献立表でも佐世保市産・長崎県産を紹介していますので、ご覧ください。

どの食材も生産者の方が大切に育てられたものです。自然の恵みや生産者の方に感謝して、給食も家庭の食事も残さず食べてほしいと思います。



毎月19日は
食育の日

*今月は19日が土曜日なので18日に食育の日にちなんだ献立にしています。

切干大根の酢の物

きゅうり 佐世保市産
にんじん 長崎県産
切干大根 長崎県産

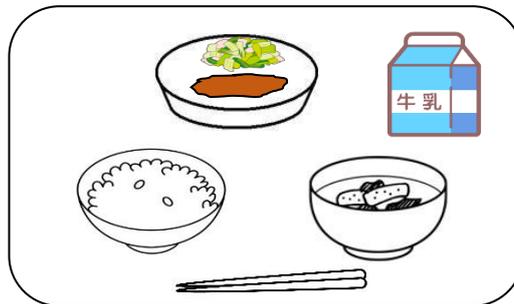
ぶり照焼き

ぶり 長崎県産

ごはん

米 佐世保市産

<6月18日(金) 献立紹介>



牛乳 佐世保市産

肉じゃが

豚肉 長崎県産
たまねぎ 長崎県産
じゃがいも 長崎県産
にんじん 長崎県産

6月の「地場産物使用推進週間」の給食では、6月21日(月)には柚木地区産アムスメロン、22日(火)には長崎県産のさばを煮付けに、24日(木)ピビンバには長崎県産の豚肉、25日(金)には長崎県産のマダイを南蛮漬けにして使用します。お楽しみに♪



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』でした。

食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



カルシウムパワー!!



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。骨にはカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れだしてしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれる食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品。ししゃもやちりめんじゃこのような小魚。豆腐や納豆、小松菜やチンゲン菜などの野菜です。歯磨きだけではなく、食事もお気をつけましょう。

衛生に気をつけましょう

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにしましょう。

食中毒 予防の



夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんですっきり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



※においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保存や残り物を利用する時には気をつけてください※