

スクールランチ 6月




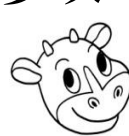


6月は食育月間です。4日～10日は『歯と口の健康週間』、19日～23日は『ふるさと給食週間』と食に関することが多い月でもあります。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもふだんの食生活を振り返る機会にしてみてください。

ふるさと給食週間です 6月19日～23日

静岡県では、地場産物を積極的に活用することで、子どもたちが地域の自然・食文化・産業等について理解を深め、食文化や伝統料理に親しむ事などを目的として「ふるさと給食週間」を行います。御前崎市では6月19日(月)から6月23日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とし、この期間は静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。



＜給食で使われる御前崎市で生産されている食材＞

<p>米</p>  <p>御前崎市の給食では年間を通して、御前崎市産のコシヒカリを使用しています。 お米はエネルギー源として欠かせません。また、どんな主菜・副菜とも相性がよく、混ぜご飯等変化も楽しめます。</p>	<p>遠州夢咲牛</p>  <p>品種は黒毛和牛、脂が良質で、肉質がA3ランク以上の肉を遠州夢咲牛としています。そのおいしさから、「内閣総理大臣賞」など数々の賞をもらっています。</p>
<p>ミニトマト</p>  <p>ミニトマトは地元の農家さんから購入しています。 ミニトマトの赤色はリコピンという成分で、がんの予防やアンチエイジングに効果があります。なにより手軽に食べられることができます。</p>	<p>南瓜</p>  <p>南瓜は色の濃い野菜、“緑黄色野菜”です。南瓜に含まれるカロテンは粘膜を強くし、免疫力を高める働きがあります。 御前崎市では6月から8月に収穫されます。</p>

『地産地消』を知っていますか？

「地産地消」は小学5年生の社会科で学習します。「地域で生産された作物を地元で消費する(食べる)」という意味です。新鮮で安価、生産者の顔が見えて安心、輸送コストが少なく、環境へも配慮されているなどの特徴があります。学校給食でも令和6年度までに給食における県内産の割合が(静岡県)45%、(御前崎市)52%を目標としています。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p>  <p>中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	---

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間



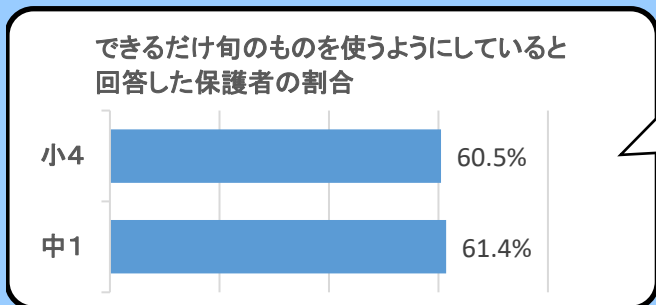
6月4日から10日までの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

小笠の食生活を考えよう

【6月「旬の食材を食べよう」】



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者3181名回答)

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、栄養があって、おいしい季節のことを言います。最近では一年中手に入る食べ物もあり、旬を意識することが少なくなっています。旬のものを食べて、四季の変化を感じてみましょう。

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

＜食生活アンケートに御協力ください＞

小笠地区学校保健会では、毎年6月に小学4年生と中学1年生の家庭を対象に食生活アンケートを実施しています。アンケート結果は小笠3市の子どもたちの食生活の実態として、献立内容の見直しや市の健康に関する目標を定めるために活用させていただきます。

ぜひ、ご家庭で話し合いながら取り組んでください。