令和4年度　御前崎市学校給食センターだより

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』、20 日～24 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　6月 20 日 ～ 6月 24 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 20 日(月)から６月 24 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＞

米	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。	**遠州夢咲牛**	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。
ミニトマト	御前崎市や菊川・掛川市で生産されています。 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。また、ビタミンＣも豊富です。なにより手軽に食べられることができます。	**南瓜**	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などを強くし、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると外から体内に入ってくるウイルスをやっつけてくれます。 御前崎市では６月から８月に収穫されます。

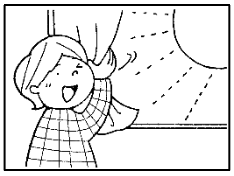
『地産地消』を知っていますか？

「地産地消」は小学５年生の社会科で学習します。「**地**元で生**産**された作物を**地**元で**消**費する」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％を目標とされています。

『 早寝・早起き・朝ご飯 』～毎日、元気に過ごすために～

早寝

睡眠は疲れを取り、体を成長させ、脳を発達させる働きがあります。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。

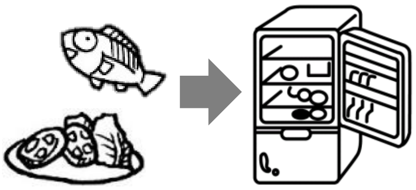
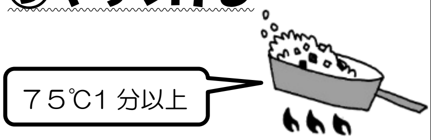
朝ご飯

朝ご飯にはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。

梅雨時期、「食中毒」に気をつけよう！

　気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

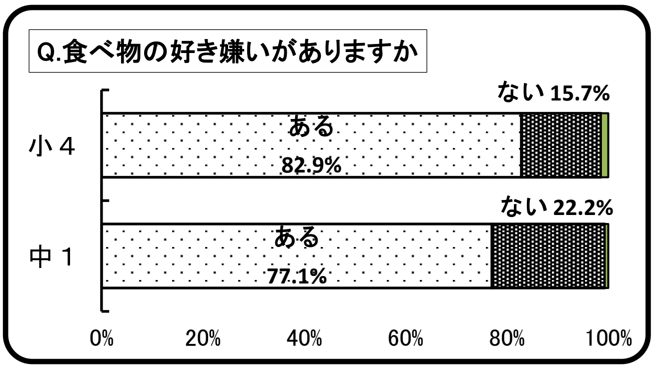
★食中毒予防の３原則★

食中毒菌を･･･		
①つけない	**②増やさない**	**③やっつける**
		
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄を確実に。	生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。	中心部までしっかり加熱。75℃１分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは 85～90℃90 秒以上）

※手は汚れ・菌がつきやすい場所です。石けんを使って手洗いをすることで、ほとんどの汚れ・菌を洗い流せます。

小笠の食生活を考えよう

６月「苦手な食べ物」について

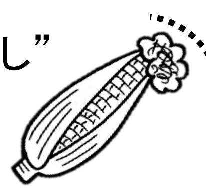


小笠地区学校保健会　令和３年度食生活アンケート結果より
（対象：小４・中１　児童生徒 3272 名回答）

　いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚と脳の発達にもつながります。苦手な食べ物でも繰り返し挑戦することで、食べられるようになることもあります。
　料理方法や、味付けなどを工夫し、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

御前崎市　旬の特産品

“とうもろこし”



　とうもろこしは、米・小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。日本では茹でて食べるため、野菜のように使われることが多いですが、主食として食べている国もあります。
　旬の地場産物です。見かけたらぜひ食してみてください。

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。