

給食だより 6月

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気を付けたいものです。また、6月は食育月間で、6月4日から10日からは歯と口の健康週間です。食生活の大切さを改めて考えて、健康な歯でしっかりと噛む習慣をつけましょう。また、これからどんどん蒸し暑い日がふえていきます。のどが渇いたなどと思う前に、水を飲むようにして熱中症や脱水症状にならないよう、自分の身体を管理しましょう。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



梅雨時は 食中毒やカビに 注意!

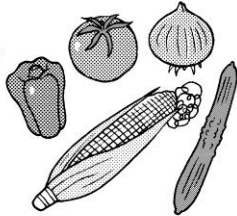


Data で見える食育 ▶▶▶ 野菜、どのくらい食べていますか?

トップ5		ワースト5	
1位	352g 長野県	1位	229g 愛知県
2位	347g 福島県	2位	254g 大阪府
3位	332g 宮城県	3位	264g 神奈川県
4位	320g 福岡県	4位	269g 三重県
5位	319g 青森県	4位	269g 長崎県
		4位	269g 滋賀県
		5位	270g 山口県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。



昼が一番長い日……



6月の行事・給食イベント

5日(火) かみかみ献立

平成 30、31 年度には青山中学校が東京都学校歯科保健推進校支援事業の学校に選ばれています。そのため、この日の献立はよく噛むことが必要な食材がたくさん使用されています。主食は白米に押麦と黒米が混ざっている雑穀米、主菜はイカの甘辛揚げ、副菜は茎わかめ入りきんぴらと切干し大根の味噌汁です。1年生ではかみかみセンサーという測定器を用いて何回噛んでいるかの調査も行う予定です。

11日(月) 入梅の献立

入梅とは梅雨の入りを表す日本の雑節です。今年は、暦の上では6月11日から梅雨が始まる日ということになります。雑節とは季節の移り変わりをよりの確に示すために設けられた暦日のことをいいます。入梅の献立では、梅を使用した梅入りゆかりごはんや、季節の花に見立てたあじさいゼリーを提供します。

19日(火) ワールドカップ開催国 ロシア料理の献立

今年のワールドカップはロシアで開催されます。日本は6/19から試合が始まりますね。この日は開催国のロシアの郷土料理、ボルシチを提供します。ボルシチとは、ビーツという濃いピンクの野菜を使用したスープ料理です。他にも人参、キャベツ、玉ねぎ、ジャガイモ、お肉などが入っています。この機会にロシアについて調べてみましょう!

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

