6月　給食だより

令和３年６月
南アルプス市立
南部学校給食センター

食中毒の発生しやすい季節です！

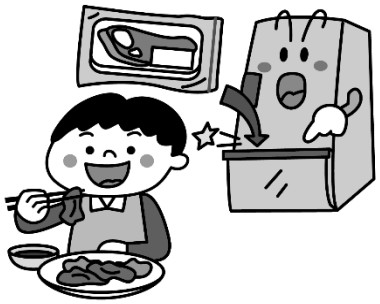
食中毒とは，細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて，下痢や腹痛，吐き気，発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで，１年を通して発生していますが，夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。場合によっては，命に関わる場合もありますので，「食中毒予防の三原則」を守り，予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない！

●手をきれいに洗う。
●野菜や果物は流水で洗う。
●調理器具は清潔なものを使用する。
●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。

増やさない！



●生ものや作った料理は，できるだけ早く食べる。
●すぐに食べない場合は，冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける！

●加熱が必要な食品は，中心部までしっかりと火を通す。
●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い，塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しいい食習慣が健康な歯と口をつくります。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

デンタルフロスなどを使うと，より効果的です。

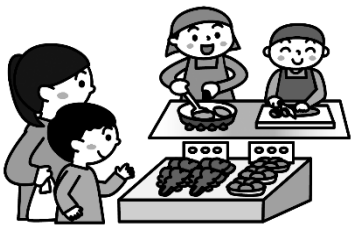
毎年6月は，国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では，「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ，生きる力を身に付けていくためには，何よりも『食』が重要である」とした上で，食育を，「生きる上での基本であって，知育，徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し，健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや，コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し，食に対して興味・関心が高まります。

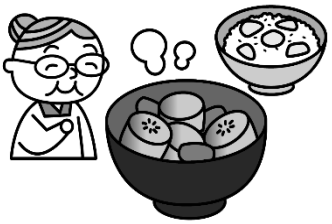
朝ごはんを食べる習慣をつける

１日の生活リズムが整い，元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

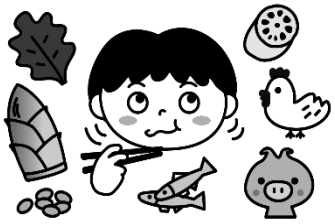
おなかがすいて食欲がわくとともに，肥満予防やストレス解消に役立ち，健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



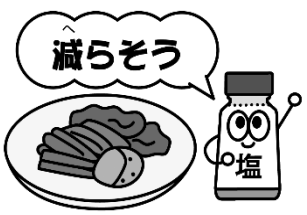
伝統的な食文化に関心を持ち，ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



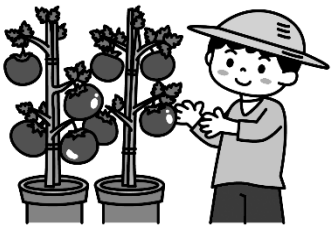
味覚の幅が広がり，苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩をこころがける



子供のころから薄味になれることで，生活習慣病予防につながります。

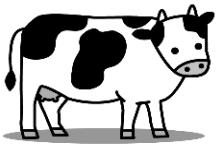
家庭菜園など農業体験をする



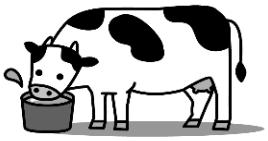
食べ物や自然の恵み，生産者への感謝の心を育みます。

牛乳あれこれクイズ

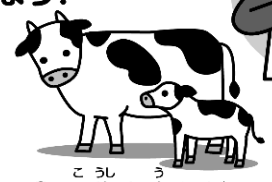
Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるでしょう?



① 大人になったら



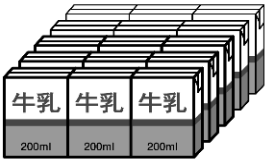
② 水をたくさん飲んだら



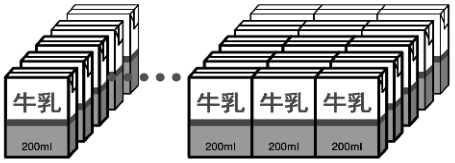
③ 子牛を産んだら

Q2. 1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック(200ミリリットル)およそ何パック分でしょう?

① 1〜5パック



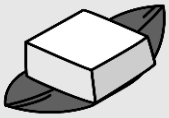
② 10〜15パック



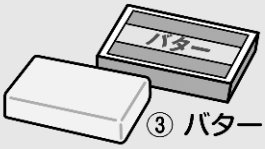
③ 100〜150パック

Q3. 牛乳はいろいろな食品に加工されています。牛乳から作られるもの(乳製品)に○をつけましょう。

① ヨーグルト



② とうふ



③ バター

④ チーズ

⑤ 豆乳

⑥ 白玉

⑦ アイスクリーム

⑧ スキムミルク

⑨ 生クリーム

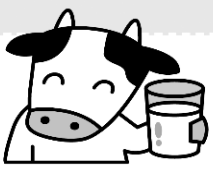
⑩ はんぺん

Q4. 次の文章は、牛乳について説明している文章です。空いている[ ]に、□の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

① 牛乳工場	② カルシウム	③ 歯	④ 吸収	⑤ 酪農家	⑥ 骨

[ ]が牛からしぼったお乳は、[ ]に運ばれて牛乳になります。
牛乳には、[ ]や[ ]などの材料になる[ ]が、[ ]しやすい形でたくさん入っています。

こたえ Q1 = ③(人間と同じほ乳動物だから) **Q2** = ③(約20〜30リットル)
Q3 = ① ③ ④ ⑦ ⑧ ⑨(②と⑤は大豆、⑥は米、⑩は魚の加工品)
Q4 = ⑤ ① ⑥ ③ ② ④(⑤ ① ③ ⑥ ② ④でもよい)



地産地消

赤い宝石

6月10日の給食に，南アルプス産のさくらんぼが登場します。「佐藤錦」という品種で，とても甘くておいしいです。南アルプス市は果物の生産に適した地域で，5月下旬から6月下旬位が旬と言われています。

さくらんぼは，「赤い宝石」とも呼ばれ，初夏を代表する果物でもあります。小さい粒の中には，ビタミンやミネラルなどの栄養がバランスよく含まれていて，病気の予防や，疲労回復などにも効果があります。

給食レシピ紹介

かみかみメニュー

かみかみごまサラダ

【材料　４人分】

	切り干し大根	１０ｇ
	かにかまぼこ	４０ｇ
	キャベツ	８０ｇ
	にんじん	２０ｇ
	きゅうり	４０ｇ
	もやし	８０ｇ
A	白いりごま	小さじ１
A	ごまドレッシング	大さじ３
A	マヨネーズ	大さじ３
A	しょうゆ	小さじ１

【作り方】

①切り干し大根は，もどす。ゆでて水を切り，冷やす。
②かにかまぼこは細かくほぐす。
③キャベツは短冊，にんじん，きゅうりはせん切りにする。それぞれゆでて水を切り，冷やす。
④もやしはよく洗い，ゆでて水を絞り冷やす。
⑤Ａを混ぜ合わせてドレッシングを作り，すべての材料を和える。