

☆ きゅうしょくだより ☆ 6月



伊万里市学校給食センター

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「給食だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など



ひみこのはがーぜ

『よく噛む』8大効用



ひまんよぼう
肥満予防



は びょうきよぼう
歯の病気予防



みかく はったつ
味覚の発達



がんよぼう
がん予防



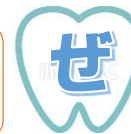
ことば はつおん
言葉の発音はつきり



いちようかいちよう
胃腸快調



のう はったつ
脳の発達



ぜんりよくとうきゅう
全力投球

6月の給食ではかみかみメニューも登場します。よく噛むことで8つの効用を取り入れていきましょう

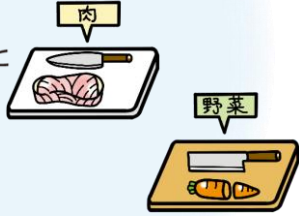
しよくちゆうどく よ ほう げんそく がっこうきゆうしよく
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

りょうり 料理をするとときや食べる前
 にはせっけんでよく手を洗う。



いた ぼうちよう にくよう
 まな板、包丁は肉用と
 やさいよう つか わ
 野菜用に使い分ける。



きゆうしよく えいせいかりじよう にく さな ちゆうりじよう
 給食では衛生管理上、肉や魚を調理場
 で切ることはありません。あらかじめ分量で
 き 切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

りょうり しつおん
 料理を室温のまま
 ちようじ かんほう ち
 長時間放置しない。



ほぞん 保存するときは小分
 けにして素早く温度を
 さ 下げる。

35℃前後の生温か
 い温度は、細菌が増え
 やすい危険な温度です。



ちゆうり きく しよつき
 調理器具、食器、ふきん
 などはきれいに洗い、素早
 く乾燥させる。



③やっつける

なま た 生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



にく なまや
 肉の生焼けにはとく
 ちゆうい
 に注意しましょう。

きゆうしよく 給食ではサラダに使う
 やさい 野菜も含め、原則、すべての
 しょくざい 食材を加熱しています。そし
 て中心温度計を使って、内部
 まですっかり熱が通ったことを
 かくにん きろく
 確認記録しています。



**あさ じゆうじつ スリー
 朝ごはんを充実させる3ステップ**

じ かん ひと
時間がない人
 しょくよく ひと
食欲のない人

あさ た しょうかん
 朝ごはんを食べる習慣を
 これからつけたい！

ステップ1

20~30分早く起きて、
 何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
 温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

すこ 余裕 ひと
少し余裕のある人
 しょくよく ひと
食欲が出てきた人

あさ た しょうかん
 朝ごはんを食べる習慣を
 定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
 て食べてみましょう！



「おにぎりとみそ汁」「トーストと野菜スープ」
 「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リス
 ムもつきやすくなりますよ。

じ かん ひと
時間がある人
 しょくよく ひと
食欲のある人

あさ ないよう
 朝ごはんの内容を
 さらに充実させたい！

ステップ3

栄養バランスも
 整えましょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
 乳製品や果物もあると、より充実します。

参考文献：食育フォーラム