

# 給食だより 6月号

田村市学校給食センター

令和5年5月29日

電話 0247-67-1123

緑のさわやかな季節から、日増しに木々の葉の色が濃くなり、梅雨入りの季節になりました。この時期は気温や湿度が高く、細菌による食中毒の危険性が高まります。手洗いや食べ物、飲み物の適切な温度管理をして、食中毒を防ぐように心がけたいですね。

また、6月は気温や湿度の変化に対応しきれないことにより熱中症などにもなりやすい時期です。体調管理に十分注意しましょう。



## 今月の食育目標

## 6月は「食育月間」です。

子どもたちが食について正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、学校・地域・家庭が一体となって食育に取り組むことが重要になっています。福島県では、次の3つを目標としています。

### 食べる力

- ・食事のリズムをもつ。
- ・体のことを考えて食べる。
- ・一緒に楽しく食べる。
- ・自ら進んで食事作りをする。
- ・食を通じた健康づくりに主体的にかかわる。



### 感謝の心

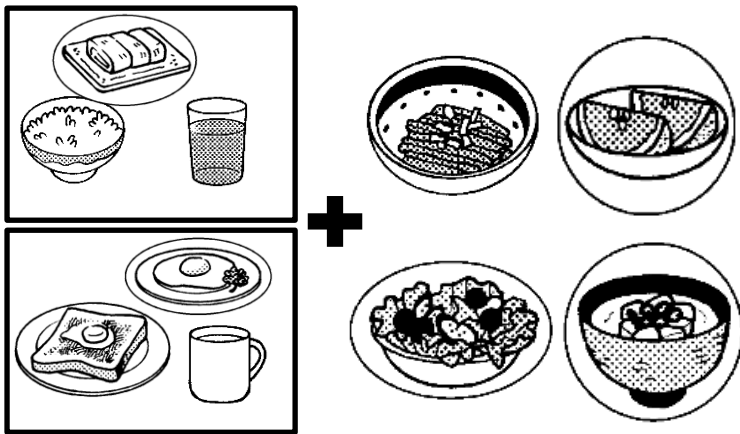
- ・食にかかわる人々へ感謝する。
- ・食材や器などを大切に使う。
- ・自然の恵みに対する感謝の心を持ち、いのちを大切に使う。
- ・食に関する活動をとおして、主体的に人々とかわる。

### 郷土愛

- ・家庭の味を知る。
- ・日本型食生活のよさを理解する。
- ・地域の郷土食や行事食を知り、受け継ぐ。
- ・浜通り・中通り・会津の三地方それぞれの豊かな食材と季節感あふれる食を知り、味わう。

# 「朝食について見直そう週間運動」 があります。

6月の食育月間に合わせ、「朝食について見直そう週間」が実施されます。この取り組みをきっかけに、朝食を充実させていくことができるといいですね。



サラダや汁物をプラスすると、バランスがぐっと良くなります。前日の残りや冷凍食品など、手軽に使える物で朝食を充実させる作戦はいかがでしょうか？

## 今月のCA&かむ食材&おすすめ献立

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。給食センターでは5日にかみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。ぜひ、ご家庭でも、歯に良い食材を食事に取り入れてみてください。また、おすすめ献立も紹介します。

### 【今月のかむかむ食材】

たくあんの色の変化

#### たくあん



たくあんは、大根に含まれる「イソチオシアネート」という辛味成分が、発酵により分解が進み、色素が黄色く変化します。なので、発酵する期間が長いほど、たくあんの黄色も濃くなっていきます。

### 【おすすめレシピ】 かみかみサラダ

#### 材料（一人分）

ごぼう 12g きゅうり 18g キャベツ 30g  
コーン 10g 細切りするめ(おつまみ用さきゆ) 5g  
しょうゆ 3g 酢 3g 砂糖0.5g ごま油 少々

#### 作り方

- ①ごぼう、キャベツは千切り、きゅうりは半月切りにする。調味料は合わせておく。
- ②鍋に湯をわかし、野菜をボイルして水で冷やす。
- ③ボールなどで野菜とするめをまぜ、調味料もよくまぜる。

## 6月のおいしい食べ物

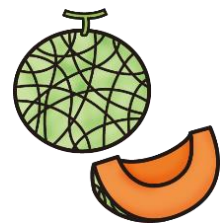


出回り時期…4月～9月ごろ

見分け方…香りがよく、ずっしりしたものがよいとされます。

品種特有の色がはっきりして均一なものが上質です。

効果…カリウム、食物繊維が多く含まれます。ククミシンという酵素が含まれるので、食べすぎると口の中やのどがかゆくなることがあります。※酵素は牛乳やヨーグルトを分解して苦くするので、混ぜて食べる時は30分以内に食べましょう。



メロン