

給食だより6月号

田村市学校給食センター
令和6年 5月30日
電話 0247-67-1123

もうすぐ梅雨の季節となります。この時期は、気温差が大きくなるため、油断をすると風邪を引いてしまいます。体調管理には十分気をつけましょう。

また、食中毒が多くなる季節です。食事の前にはうがい、手洗いを心がけましょう。



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」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



福島県では、次の3つを「食育の目標」としています。

食べる力

感謝の心

- ・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。



- ・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もち、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。

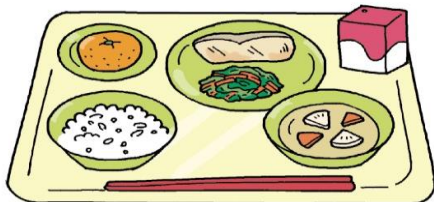


郷土愛

- ・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。



地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

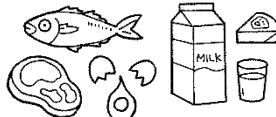
～ 7月1日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

令和6年度第1回 朝食について見直そう週間運動について

① ごはんやパンは、しっかり食べている人が多いね!

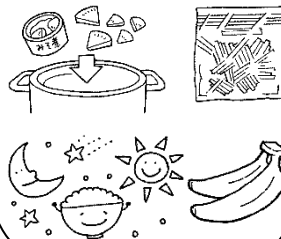


② 肉やたまご、さかなも食べたいね。



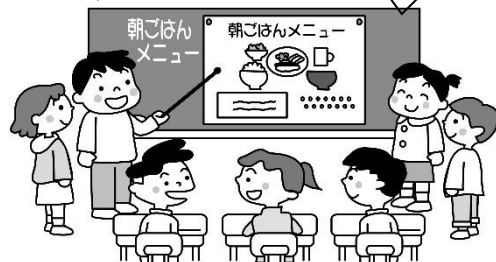
③ やさいをしっかり食べるにはどうしたらいいかな?

④ ゆっくり朝ごはんを食べる時間は、どうしたらできるかな。



6月の食育月間に合わせて「朝食について見直そう週間」が実施されます。

朝食のとり方や夜から朝までの過ごし方を含めて見直し、話し合う機会にはいかがでしょうか?



いい歯の日食材・好評メニュー紹介



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ご家庭でも食物せんいの多い食材など、歯に良い食材を食事に取り入れてみてください。24日にはカルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施します。また、好評メニューもご紹介させていただきますので、ぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

大麦



ごはんには混ぜられている「大麦」は食物せんいやビタミンB群、ミネラルなどが多く、ぶちぶちしたかみごたえのある食材です。

独特の風味がありますが、ごはんには混ぜて炊くだけで調理できる手軽さは魅力です。ゆでてサラダやスープ、炒め物の具などにすることもできます。

〔田村市給食センター好評メニューより〕 アジの南蛮漬け

材料（一人分）

アジ開きでん粉付 30g～40g 揚げ油

<南蛮だれ>

玉ねぎ	8g	カラビーマン	6g	砂糖	3g
酢	2.4g	酒	4g	豆板醤	0.1g
しょうゆ	5g	みりん	2g	ごま油	0.5g

作り方

- ① アジは油で中まで火が通るようにしっかり揚げる。（175℃5～6分目安）
- ② 玉ねぎやカラビーマンは細切りにする。
- ③ なべを温めて、調味料と②の食材をよく煮込み、南蛮だれを作る。①に③をかけて、できあがり。

6月のおいしい食べ物



出回り時期…5月～8月ごろ・11月ごろの2回

見分け方…ふっくらして、皮に傷やしわがないもの。

新しょうがや葉しょうがは赤い色の鮮やかなものが上質です。

効果…血行をよくし、体を温める。（ショウガオール・ジンゲロン）

※皮ごとスライスし、さっとゆがいたものをすし酢に漬けた「しょうがの甘酢漬け(ガリ)」や佃煮、しょうがシロップ、はちみつ漬けがおすすめ。



新しょうが