

6月給食だよ

令和元年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

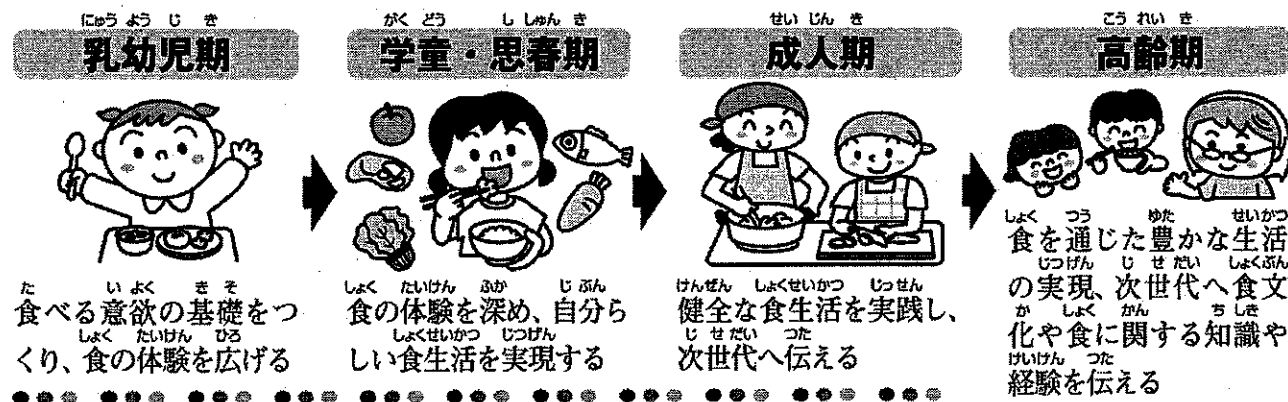
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんをしっかりと泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食育は生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていきたいと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



よくがんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくがんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



～6月の献立よ～



「ポトフ・ハンバーグ（ラタトゥイユソース）」

・・・6月7日から 7月7日までの間、フランスでサッカー大会が開催されるのにちなんで、給食でもフランスの家庭料理を出します。

ラタトゥイユは、南フランスの煮込み料理です。「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」はかき混ぜるという意味です。玉ねぎ、人参、ズッキーニ、黄ピーマンをトマトの水煮を加えて煮込み、焼いたハンバーグにかけます。野菜だけですが、煮込むことで野菜の甘みや味が出ておいしくなります。

ポトフは、フランスの伝統料理で、肉や野菜を長い時間をかけて煮込んだ料理です。「ポトフ」の「ポ」は鍋、「フー」は火で、「火にかけた鍋」という意味です。地方ごとにその土地の味があり、入れる具材も様々です。給食では、ウイナー、キャベツ、大根、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コーン、いんげんを使います。ウイナーと野菜のうまみがとけ出しているスープです。

「きのこちりめんの和風スパゲッティ」

・・・しめじ、えのきたけ、岩出市産の黒あわびたけとちりめんじゃこなどを使った和風味のスパゲッティです。カルシウムや食物繊維、ビタミンがたくさんとれます。



「あじのカレー揚げ」

・・・骨まで食べられるあじを使います。しょうゆと塩で下味をつけ、カレー粉と片栗粉をまぶして揚げます。カレーの風味で食べやすくなっています。

「食パン、たまごとツナのサラダ、マヨネーズ（小袋）」

・・・セルフサンドイッチです。サラダとマヨネーズをあわせ、食パンにはさんで食べてください。

