

給食だより

6月の目標
「清潔な食事をしよう」

令和3年6月号
久喜市教育委員会

梅雨の時期がやってきました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が多くなってきます。特に、この時期は食べ物に傷みやすく、食中毒の発生が多くなります。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日ごろの生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して国民へ食育を広めていく月間とされており、この期間はさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。この機会に、毎日食べている身近な「食」について見直してはいかがでしょうか？

- 例えば、こんなことを実行してみましょう！
- 食べ残しをしない・・・ごみが減ると環境にもやさしいですね。
- 「ご飯は左、汁物は右」
・・・配膳の仕方や食事のマナーなどに気を配る。
- 買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。
- 食事の準備や後片付けを手伝う。
- 地元の食材、旬の食材を食べる。



6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の食材の更なる活用を図るとともに、地元の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

今月は、埼玉県に古くから伝わる料理や地場産物を献立にとり入れます。
*久喜産のお米：給食のご飯は、「久喜産のお米」を100%使用しています。久喜市で収穫された「彩のかがやき」というお米をライスセンターで炊きあげ、各学校に届けます。久喜産のお米を味わって食べましょう。
*久喜産の野菜：学校給食では、地場産の野菜を積極的に活用しています。6月も久喜産及び埼玉県産の野菜を数多く使用する予定です。
例：玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・長ねぎ・にんじん など



食中毒の予防の基本・・・基本は手洗い きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

ココをチェック！ 洗い残しが多いところ



*指先だけ水でぬらし、石けんを使わない洗い方では、きれいになりません。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、石けんでの手洗いは大切です。また、清潔なハンカチやタオルを用意したり、つめを短く切ったり、衛生面に気をつけましょう。

★★6月の市内統一献立★★

✳️行事食：むし歯予防献立・・・3日(木)実施予定

【麦ご飯 牛乳 ししゃもフライ 昆布の煮付け わかめの味噌汁】

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

むし歯予防や歯や口の健康のために、カルシウムのとれる料理や噛みごたえのある料理を組み合わせました。よくかんで食べましょう。



✳️郷土料理 埼玉県・・・11日(金)実施予定

【なす南蛮うどん 牛乳 ゼリーフライ 小松菜の和え物】

加須市の「なす南蛮うどん」、行田市の「ゼリーフライ」、埼玉県で生産量の多い小松菜を使った和え物などを取り

入れました。地元の食材や郷土料理を味わっていただきます。



✳️かみかみ献立（ごぼう）・・・25日(金)実施予定

【きつねうどん 牛乳 れんこんはさみ揚げ

切干大根のオイスターソース炒め】

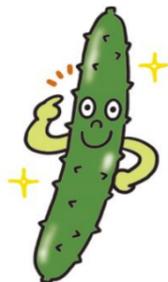
今年度は「よくかむ食べ物」を献立のテーマとし、今月は「切干大根」

を取り入れました。噛むことを意識して食べましょう。

夏が出番のきゅうり

きゅうりの旬は6～8月。現在は、夏場は露地栽培、秋から春にかけてはハウス栽培が行われるため、一年中流通していますが、きゅうりの本当の旬は夏です。露地で栽培された旬のきゅうりは、ハウス栽培のものよりもビタミンCが多く含まれているといわれています。また、きゅうりの95%は水分で、東洋医学では体を冷やす作用もあるといわれていて、夏場の水分補給に効果的

です。おいしいきゅうりの選び方ですが、濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮なものです。



★久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食課へお問い合わせください。