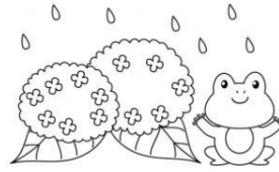


給食だより



令和3年6月号
久喜市教育委員会
鷺宮学校給食センター

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。

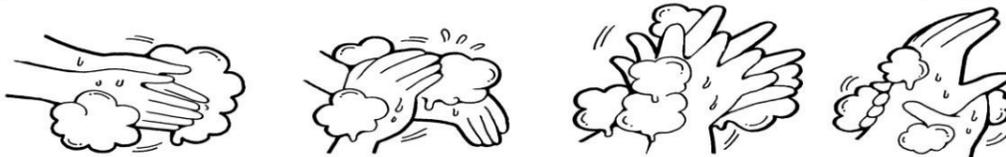
***久喜産のお米：**給食のご飯は、「久喜産のお米」を100%使用しています。久喜市で収穫された「彩のかがやき」というお米をライスセンターで炊きあげ、各学校に届けます。久喜産のお米を味わって食べましょう。

***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◆◆

★4日（金）行事食（虫歯予防献立） 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ 昆布の煮物 わかめのみそ汁

【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。】

★14日（月）かみかみ献立（切干大根） 地粉うどん 牛乳 きつねうどん あじフライ 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。】

東鷺宮小学校の児童からのメッセージ

入学したころは、あまり野菜や魚が好きではなく、食べることができるか心配だったけれど、給食センターの給食を食べて苦手だったものが好きになり、うれしかったです。家でもおいしかった給食のメニューをまねて、母に作ってもらいました。

栗橋南小学校の児童からのメッセージ

いつも栄養バランスが整ったおいしい給食を作ってくさってありがとうございます。小学校に入学してからの6年間、毎日出てくる牛乳に最初は慣れなかったけど、牛乳の栄養を知って大切さを感じ、ありがとうという気持ちになりました。

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続けたい → よくかんで食べる

食事の後はしっかり 歯みがきをする

決まった時間に! → モンペルモンペル

キラリ☆ → キラリ☆

※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鷺宮学校給食センター（58-5720）へ、お問い合わせください。

★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。