

きゅうしょくだより

令和6年6月号
日の出町学校給食センター No.3
042-597-3414

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

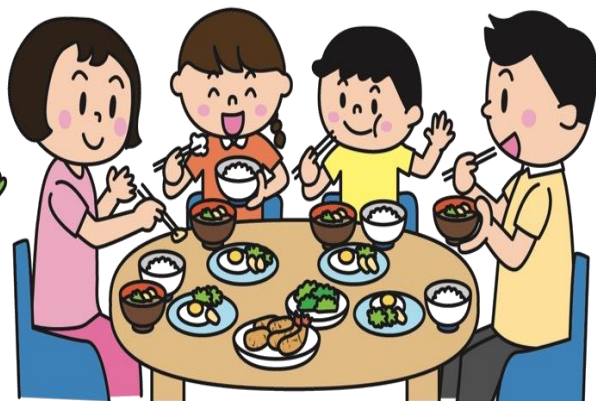
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい 食べる力

出典：内閣府「食育ガイド」

食べ物やつくる人への感謝の心	一緒に食べた人がいる（社会性）	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる	日本の食文化を理解し伝えることができる
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



HPはこちら

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
 - 手の甲を伸ばすようにこする
 - 指先、爪の間を念入りにこする
 - 指の間を洗う
 - 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
 - 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る
- 洗い残しの多い〇部分は念入りに！
- 爪はあらかじめ短く切っておきましょう

令和6年6月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

○主食

米	青森県（令和5年度産）		麦	佐賀県産	
パン（小麦粉）	アメリカ	カナダ	ゆで中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
いちごジャム	栃木県		ワンタンの皮	アメリカ	カナダ
クレープ	国産		焼きふ	アメリカ	カナダ
青梅ゼリー	和歌山県		プリン	国産	

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道
飲むヨーグルト	国産				

○肉類

豚肉	千葉県	ベーコン	茨城県	ウィンナー	茨城県
	茨城県	ハム	茨城県		
	岩手県				
鶏肉	宮崎県				
	青森県				

○魚介類

さば	ノルウェー	いか	ペルー	さつまあげ	タイ・アメリカ
いわし	茨城県	かつお節	鹿児島県	さけ	北海道
ちりめんじゃこ	瀬戸内	ししゃも	ノルウェー		

○卵類

鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
----	-----	------	------	----	-----

○野菜類

じゃが芋	長崎県他	いんげん	北海道	にら	茨城県他
玉ねぎ	愛知県他	きゅうり	宮崎県他	セロリ	長野県
にんじん	徳島県他	小松菜	茨城県	かぼちゃ	群馬県他
キャベツ	日の出町	青ピーマン	茨城県	大豆たんぱく	北海道
しょうが	高知県	なす	高知県他	ごま	エチオピア他
にんにく	青森県	ほうれん草	東京都他	レンズ豆	カナダ
長ねぎ	茨城県他	白菜	群馬県他	ひよこ豆	アメリカ他
もやし	栃木県	おかひじき	千葉県他	とうふ	国産
赤ピーマン	熊本県他	かぶ	千葉県他	こんにゃく	群馬県他
トマト	群馬県他	とうもろこし	タイ	あぶらあげ	岩手県

○果物類

メロン	茨城県他	小玉すいか	茨城県他		
-----	------	-------	------	--	--

○海藻類

わかめ	徳島県他	あおのり	愛知県	昆布	北海道
海藻ミックス	岩手県他				

○きのこ類

しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	きくらげ	静岡県
しいたけ	長野県他				

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！



食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



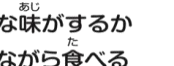
脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ・・・・・・・・・・



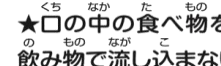
★どんな味がするか意識しながら食べる



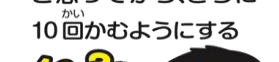
★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



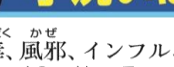
12345678910



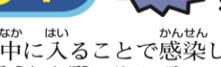
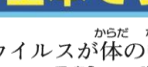
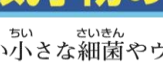
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



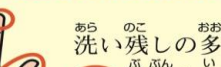
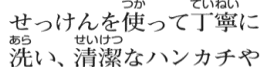
食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。



いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



手洗いのタイミング

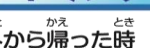
こんな時は必ず手を洗いましょう



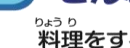
食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



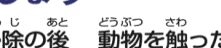
トイレの後



掃除の後



動物を触った後



調理員さん募集中です！

日の出町学校給食センターでは、一緒に給食を作ってくれる調理員さんを募集しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。お問い合わせ先にご連絡ください。

