

6月 食育だより

令和8年6月 忠岡町学校給食会

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要で、「食」について考えていくことが大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。

給食にはどうして牛乳が出るの?

カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられるため給食では牛乳が出ています。

カルシウムの量

20歳

今日の牛乳どんな味?

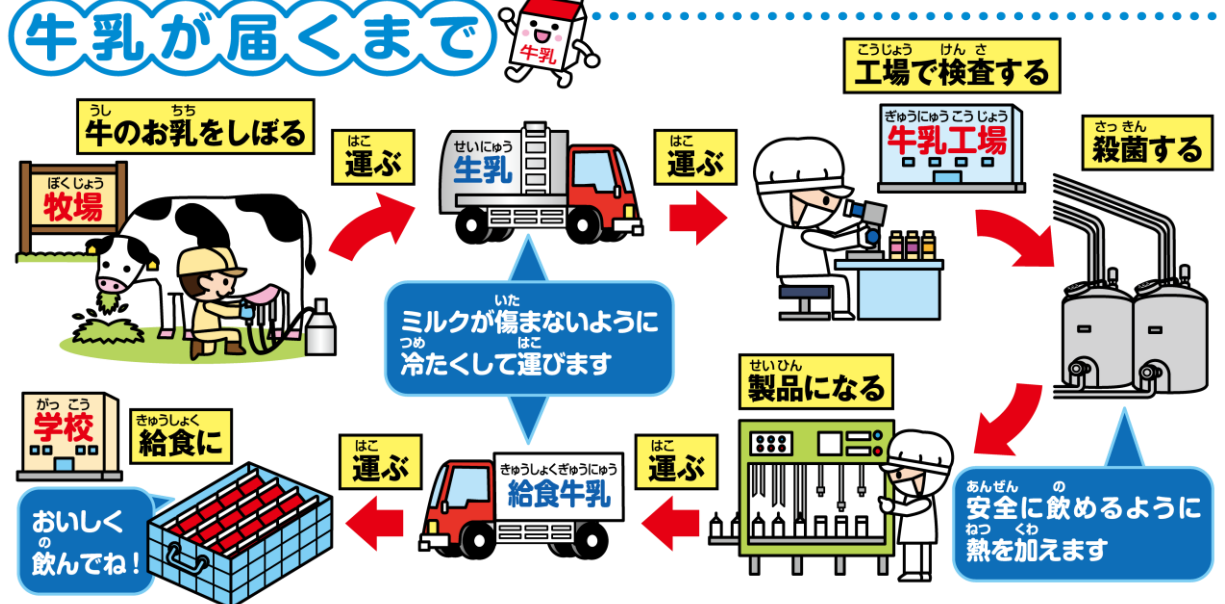
牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳が届くまで

牛のお乳を搾る → 生乳を運ぶ → 牛乳工場 → 殺菌する → 製品になる → 給食牛乳を運ぶ → おいしく飲んでね!

ミルクが傷まないように冷たくして運びます

安全に飲めるように熱を加えます


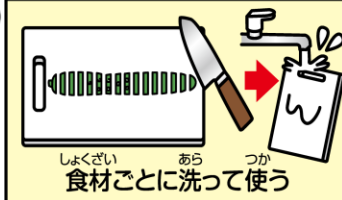



しよく ちゆう どく よ ぼう



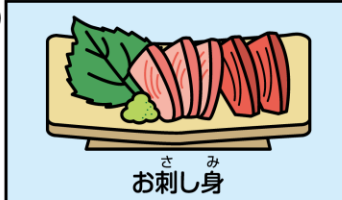
食中毒予防 3 択 クイズ






Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

- ①  やさい にく あと き
野菜は肉の後に切る
- ②  しょくざい あら つか
食材ごとに洗って使う
- ③  にく やさい つづ き
肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?

- ①  あ から揚げ
- ②  めだま や 目玉焼き
- ③  さ み お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

- ①  シンクの近く
- ②  まな板の近く
- ③  冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる?

- ①  そのまま食べる
- ②  かる あた 軽く温める
- ③  じゅうぶん かねつ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

- ①  す 過ぎたら 食べられない 賞味 期限
- ②  おいしく 食べられる 賞味 期限
- ③  かいふうご 開封後も 賞味 期限まで あんぜん 安全

ただおかちょう きゅうしよくこんだて しょうかい

～忠岡町の給食献立を紹介！～

このコーナーでは毎月、献立の中からメニューの紹介をしています♪

いろいろなメニューを紹介する予定ですので、気になったものは
お家でもぜひ作ってみてください😊

今回紹介するメニューは6月の献立の中から大人気「豚キムチ」です！

☆「豚キムチ」の材料(1人分)

ぶたにく	35g	にんじん	15g
・豚肉		こいくちしょうゆ	
はくさい	45g	・濃口醤油	1g
・白菜		やきにく	
・キムチ	20g	・焼肉のたれ	3g
		・ごま油	少々

☆「豚キムチ」の作り方

1. 人参を千切りにする。
2. 白菜・豚肉を食べやすい一口大に切る。
3. フライパンで豚肉→人参→白菜→キムチの順番に入れて炒める。
4. 調味料で味をととのえて完成。

学校では、辛くなりすぎないように、焼肉のたれを入れているのがポイント！
ちなみに・・・
キムチは漬け具合によっても辛さは変わるので、小学校は2種類のキムチを使う工夫をしています。

こたえ Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとうい) Q2=①
Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

