



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和5年 6月発行
給食だより

★★★★★ 6月は「食育月間」です ★★★★★

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。そして、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、健全な食生活を実現させることができる人間を育てることをいいます。名取市では、市の食や健康の課題に合わせた「**元気なとり**」食育プラン(第3次)を推進しています。

「元気なとり」食育プラン(第3次)の重点課題

- ① 生活習慣病予防（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）につながる食育の推進
- ② ライフステージに合わせた（特に若い世代への）食育の推進
- ③ 地元食材の活用と食文化への理解の醸成

家庭で取り組みたい食育の例… **地場産物**を活用しよう！

地場産物とは、**地域でとれる食べ物**のことです。身近な場所から新鮮な旬の農産物が買えることや環境にやさしいといった良さがあります。また、地場産物を自分の住む地域で食べることを“地産地消”といいます。名取市の地場産物を積極的に活用しましょう。

◆6月の給食で使用予定の地場産物

小松菜

和え物
など

カルシウムはほうれん草の5倍も多く含まれています。

下増田地区で多く生産されており、給食で使う小松菜は、年間を通して名取産です。



きゅうり

和え物

水分がとても多く、みずみずしさが特徴です。体内のナトリウムを排出するカリウムが含まれています。

愛島・館腰・閑上・高館で多く生産されています。



チンゲン菜

汁物

カルシウムや鉄、βカロテンが豊富です。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。あくが少なく、手軽に調理できる野菜です。

下増田地区で多く生産されています。



みょうがたけ

汁物

光を当てないように育てますが、うすい紅色に色付けるために、何回か光に当てています。そのため、収穫までには、1年半ほどの時間がかかります。

下余田地区で多く生産されています。








「歯と口の健康週間」

6/4
~6/10


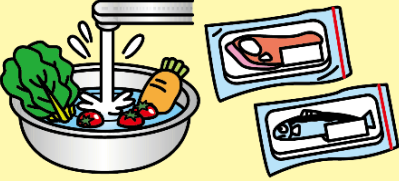
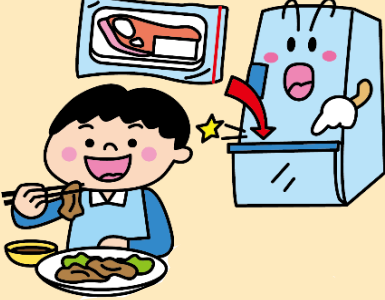
歯と口は、食べ物を食べることや飲み込むことのほかに、家族・友達と話しをしたり息を吸ったりはいたりすることなど、生きる上でなくてはならないものです。毎日の給食をおいしく食べるためにも、健康な歯と口をめざしましょう。

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	---	--

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、これからの時期は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」(付けない・増やさない・やっつける)を守り、予防に努めることが大切です。

<p> 付けない</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☑手をきれいに洗う。 ☑野菜や果物は流水で洗う。 ☑調理器具は清潔なものを使用する。 ☑加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 ☑生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 	<p>増やさない</p>  <ul style="list-style-type: none"> ☑生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ☑すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管する。 	<p>やっつける</p>  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ☑生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	--