6月給食だより

令和５年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

梅雨入りして、蒸し暑い日が続いています。気温や湿度が高くなる梅雨時は食中毒をおこす菌が活発になるため、衛生面に気を配る必要があります。外から帰った後、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。６月は「食育月間」です。ご家庭で、食卓を囲みながら、食について話をしていただけたらと思います。

食中毒の発生しやすい季節です！

梅雨入りして蒸し暑い日が続いています。この時期は、食中毒をおこす菌が活発になり、心配です。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、夏場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」を守り、予防に努めることが大切です。

6月は食育月間です！

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

給食ができるまで ～抹茶蒸しパン編～

5/9の抹茶蒸しパンをピックアップ

①米粉や抹茶粉を袋に入れ小分けにしています

ぐるぐる回っています

②米粉や抹茶粉、豆乳、油などをミキサーで混ぜ、生地を作ります

③生地をカップに入れていきます

④カップに入れた生地の上に黒豆を４～５個のせていきます

1420個の抹茶蒸しパンを米粉で作ります！！
必要な米粉はなんと１３kg！！

ふっくらもちもちに仕上がりました！

抹茶蒸しパンをしっかり食べてくれましたか？
心を込めて一つずつカップに入れて作りました！

⑤１２分蒸したら、抹茶蒸しパンのできあがり！

ゆっくりよくかんで食べていますか？

６月４日からの１週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

豆ごはん食べれたかな？（5/17）

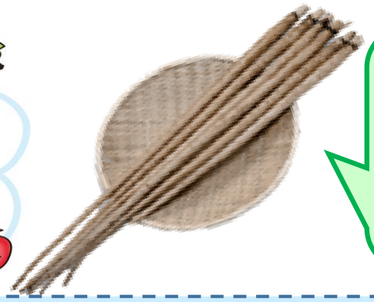
①給食の豆ごはんに使う生のアラスカえんどうは４０kg！

②さやをむき続けることなんと２時間！

③きれいにむけました

④塩で味付けして混ぜたら豆ごはんの完成！！

今月の旬の食べ物「連島ごぼう」



6/23（金）に連島ごぼう丼
6/29（木）に連島バーガーで連島ごぼうが登場します！！

特徴　★肌が白い　★アクが少ない　★やわらかくて、甘味がある　★かおりがよい

連島ごぼうは、倉敷市水島地区の砂地で 75 年位前（昭和 22 年頃）から栽培されているごぼうです。また、洗いごぼうとして出荷しているため、洗う手間、アク抜きの手間が省け、すぐに調理でき皮ごと食べることができます。皮ごと食べられることで食物繊維などの栄養素を効率よく摂取することができます。６月の給食では、連島ごぼうを使った献立が２回あるので楽しみにしていてくださいね。