



土合小 給食だより（6月号）



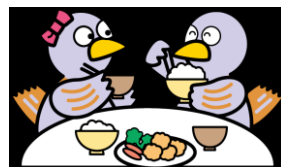
6月、梅雨入りの季節となりました。ジメジメとした蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。また、湿気の多いこの季節は、特に細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室では普段以上に衛生管理を徹底し、安心安全な給食作りに努めてまいります。ご家庭におかれましても、①菌を付けない（手洗いと台所の衛生）②菌を増やさない（早目に食べきる）③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則を守ることが大切です。

6月は「食べる」ことについて
考えてみましょう！

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

まずは朝ごはんを食べることから始めてみましょう。脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと食べることがとても大切です。朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べてみると「心の状態を良好に保つことができていた」という報告があります。（参考 農林水産省 HP 「食育」ってどんないいことがあるの？より）

朝、起きられない、食欲がわからない人は睡眠時間をしっかりとって体の中まで元気を回復させましょう。朝の光を浴びると体もリセットできます。体の中も食べる準備ができます。簡単に作れる朝ごはんメニュー集も参考にしてみてください。→



★6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」★

国民健康・栄養調査報告によると日本人は、ほとんどの年代でカルシウムの摂取量が不足気味です。カルシウムが成長期に不足すると骨や歯の形成障害が起こります。丈夫な歯をつくるためにも大切なカルシウムを含む食品を日頃からとるように心がけましょう。

牛乳やヨーグルト、納豆、小松菜、ひじき、ちりめんじゃこなどの小魚もおすすです。

また、よく噛んで食べることもむし歯予防に大切です。今月の給食はいか、大豆、小魚、根菜等よく噛んで食べる食材を意識して取り入れました。ご家庭でもよく噛むことを意識して食事を楽しめると良いですね。



《6月は地場産活用強化月間です》★★★★★★★★★★★★

- ◆16日（月）…**かて飯** 埼玉県秩父地方の郷土料理です。**五家宝** 埼玉県熊谷市の銘菓です。
- ◆17日（火）…**ごま酢和え** さいたま市産の新鮮な小松菜を使います。
- ◆18日（水）…**納豆** 埼玉県産の大豆を使った粒の大きい納豆です。
- ◆20日（金）…**トマトとズッキーニのスパゲティ** さいたま市産のズッキーニを使います。
たまねぎはさいたま市で作られた新鮮なものを使います。
- ◆26日（木）…**しゃくし菜チャーハン** 埼玉県産のしゃくし菜漬けを使用したチャーハンです。
卵も埼玉県さんのもので美味しい炒り卵を作ります。
…**秩父こんにゃくサラダ** 埼玉県産のこんにゃくを使います。