



食育だより

令和6年度 6月号

毎月19日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。かむことは普段意識しない行為ですが、食べ物をかんで味わうことが大切です。子どものうちからよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

今月の給食目標 **よくかんで食べよう 衛生に気を付けよう**

かむことの効果

◆食べすぎを防ぐ

よくかんでゆっくり食べると、適量で満腹感を得ることができ、肥満予防につながります。



◆消化・吸収をよくする

よくかむことで、食べ物が細かくかみくだかれます。だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



◆脳の働きを活発にする

よくかむことで、頭（脳）の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。記憶力や集中力が高まります。



◆むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

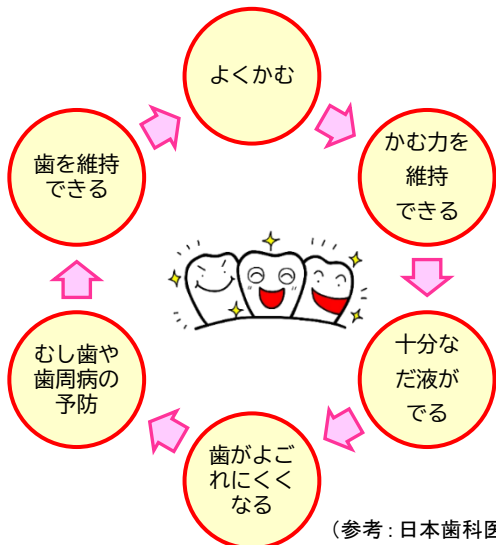


◆食べ物の味がよくわかる

食べ物の本来の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。



よくかむ習慣を身に付けよう



食中毒を防ごう！

梅雨の季節は高温多湿になり、食中毒が起こりやすくなります。次の3つのポイントを確認し、食中毒を防ぎましょう。

菌をつけない！

手や洗える食材はしっかり洗う。

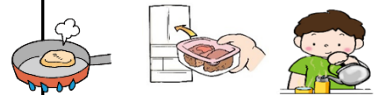


菌を増やさない！

食品は冷めたら小分けにして冷蔵庫・冷凍庫に保存する。食器や調理器具は熱湯で消毒する。

菌をやっつける！

料理をする時はしっかり加熱する。



茨城をたべよう献立

| 茨城をたべよう Day | 茨城をたべよう Week |
|-------------|--------------|
| 6月16日(日) | 6月16日から22日 |

6月の食材『メロン』

【献立名】うま煮丼 牛乳 もやしとわかめのサラダ メロン



6月12日 実施予定

茨城県は生産量日本一を誇るメロンの大産地です。10年以上かけて品種改良されて生まれた「イバラキング」というメロンがあります。上品な甘み、なめらかな口あたり、そしてきめ細かくジューシーな果肉などが高く評価されています。

笠間市のおいしい食材再発見！

6月の食材『パプリカ』

パプリカはカロテン（ビタミンA）やビタミンC・ビタミンEを豊富に含み、かぜの予防や疲労回復に効果があります。

学校給食では、笠間市飯合で栽培している齊藤保之さんのパプリカを可能な限り使用しています。甘くておいしいパプリカを栽培するには温度管理が大切です。暑い夏も寒い冬も、ハウスの気温を常に一定に保つ必要があります。

給食ではサラダや炒め物に使用しています。甘くておいしいパプリカを味わいましょう。



齊藤 保之さん

おいしくて安全なものを届けたいという思いで育てています。道の駅かさままで販売しているので、ぜひ買って食べてみてください。

パプリカを使った給食レシピ

学校給食で実際に提供している料理のレシピを掲載しています。

QRコードを読み取って見てみてください。



パプリカサラダ ▶

おい 美味しお献立 ~毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)~

減塩ポイント「酢・かんきつ類の活用」

お酢の酸味には塩味の物足りなさを補って、おいしく食べられる減塩効果があります。

【献立名】 ごはん 牛乳 あげしゅうまい バンサンスー サンラータン

6月20日実施予定