

6月 給食だより

R8年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

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す。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。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せんか？



自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを 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>えんぶん 塩分のとり過ぎに きをつけて、 「適塩」を 意識する</p>
-----------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>たものなに 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>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを へ減らす</p>
---	---	---

たましょうきゅうしょく 玉小給食チャンネル

今回の動画では、「地産地消」や「特産品」をテーマとしています。地産地消のよさや、山梨県の特産品について学んでみてください。



第2回「地産地消について知ろう」

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。毎日の給食に欠かせない牛乳や牛乳から作られる乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。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。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れます。だから給食では牛乳が出るのです。



カルシウムの量

小学生 20歳

からだ(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると…

骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!



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。

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

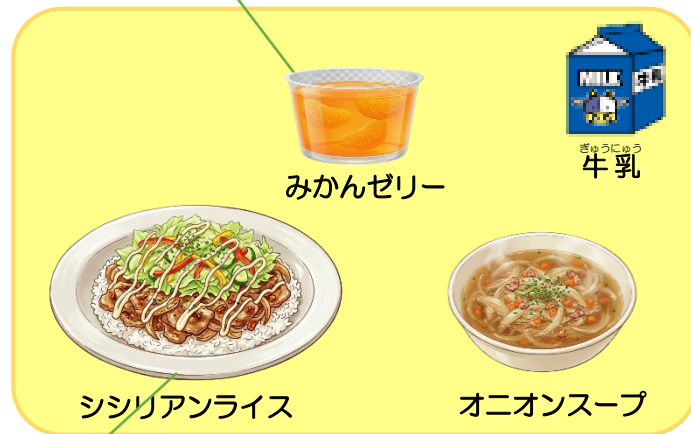
農産物以外の食品

日本全国味めぐりツアー 佐賀県



場所	九州地方
県庁所在地	佐賀市
歴史人物	大隈重信
伝統工芸品	伊万里焼 有田焼
特産品	佐賀牛 呼子のイカ 海苔 みかん
郷土料理	シシリアンライス がめ煮 だご汁

佐賀県は、ハウスみかんの生産量が日本一です。秋から冬に外で育てる「露地みかん」と違い、ハウスみかんは夏に収穫されます。佐賀県は、当たりが良く温かい気候と、長年培った高い栽培技術があるため、日本一のハウスみかん王国として全国に美味しいみかんを届けています。

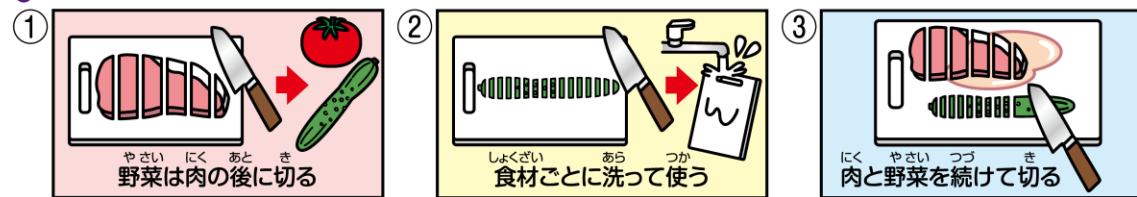


「シシリアンライス」は、佐賀県のB級グルメです。昭和50年代に佐賀市の喫茶店で生まれました。温かいご飯の上に、炒めた甘辛い豚肉とシャキシャキのレタスやきゅうりを盛り付け、仕上げにマヨネーズを線状にかけるのが特徴です。名前の由来は、隣の長崎県の「トルコライス」に対抗して、地中海にある「シチリア島（シシリア）」からとったというユニークな説があります。

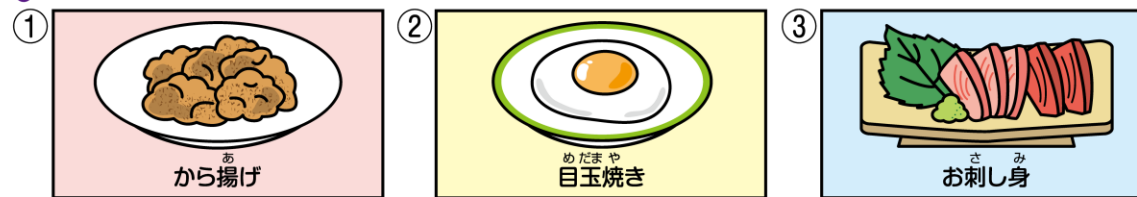
食中毒予防 3択クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？



Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？



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？



Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？



Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？



こたえ Q1=② (生肉や魚を切った後は、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

