

梅雨入り間近となりました。ジメジメと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時です。食事の前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。この機会にぜひ、普段の食生活を振り返ってみましょう。

食育フォーラム（2022年6月号）より

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

6月15日は千葉県民の日です。明治6年6月15日に木更津県と印旛県が合併して千葉県が誕生したことに由来します。それにちなんで、A献立は6月11日（火）、B献立は6月10日（月）に千葉県民の日献立を出しました。A献立は、炒り卵を千葉県の県花である菜の花に見立てた菜の花ご飯、千葉県の郷土料理のさんが焼きを出しました。B献立は、千葉県産のひじきを使ったひじきのマリネ（スズキは船橋産を予定していましたが、残念ながら韓国産になりました）を出しました。今月の給食の人参とお小松菜は、全て船橋産を使っています。どちらの献立も好評でした!



B 6月立10日



A 6月立11日

## 船橋市食育展が開催されます

6月の食育月間に合わせて、食への感謝や健康につながる食育を広めるための展示・イベントを開催します。ぜひお立ち寄りください。

《日程・会場》

6月10日（月）～16日（日）店舗の営業時間 イオンモール船橋1階メイン通路  
※15日（土）・16日（日）はイベントを開催します（光の広場）

6月18日（火）～24日（月）船橋市保健福祉センター1階（北本町1-16-55）  
※18日（火）・19日（水）13時～15時 イベントを開催します（栄養学習室）

（問い合わせ先：船橋市地域保健課 047-409-3274）

## 5月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	5月8日	チキンカレー	0.2	1位	5月30日	ポテトコロケ	0.3
2位	5月1日	ねぎ塩豚丼のご飯	0.4	2位	5月31日	カレーうどんの具	2.1
3位	5月31日	中華丼の具	0.9	3位	5月7日	パンプキンポタージュ	2.2
					5月16日	(ソフト麺) ジャージャーソース	

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
	日付	献立名	残菜率 (%)		日付	献立名	残菜率 (%)
1位	5月27日	河内晩柑	24.3	1位	5月14日	グレープフルーツ	20.1
2位	5月24日	グレープフルーツ	16.4	2位	5月27日	河内晩柑	18.8
3位	5月21日	辛子和え	15.9	3位	5月29日	小松菜のサラダ	14.7

A献立は丼物が人気です。B献立は麺料理が人気です。手作りのポテトコロケはサクサクでとてもおいしかったので、残量がとても少なかったです!

A献立もB献立も、苦味のあるフルーツの残量が多いです。フルーツの苦み成分であるフラボノイドの一種ナリンギンは、抗アレルギー作用を持ち、花粉症の症状を緩和するとともに免疫力を高めます。また、毛細血管を強くし、出血性の疾患を予防します。食欲抑制作用や脂肪の分解を促進する作用などがあります。このように、苦味のあるフルーツを食べるとたくさんのメリットがあるので、残さずにしっかり食べていただきたいです。

## 《船橋産の旬の食材を食べて知る日》

6月の旬の食材は「にんじん」です。

千葉県は、にんじんの収穫量が全国2位です。船橋市でもたくさん作っています。船橋のにんじんは、大正時代のはじめに二宮地区で栽培が開始され、昭和42年に国の指定産地に認定されました。春夏にんじんの栽培面積は千葉県第1位です。

にんじんは、βカロテンが豊富です。カロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜を健康に保ちます。また、摂りすぎたナトリウムを体外に排出するカリウム、腸のはたらきを助ける食物繊維が豊富で、体の調子を整えてくれます。

