

食育だより

令和7年6月号 船橋中学校

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、肌寒い日があったりして体調を崩しやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、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原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

食中毒 予防の キホン



《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。

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13日（金）、B献立は6月16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、船橋産のスズキを使ったフライを出しました。今月の給食の人参和小松菜は、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16日
献立



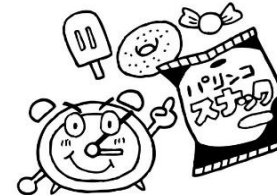
A 6月13日
献立



6月は食育月間です！



平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」により、毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」と定められました。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。この期間、全国では様々な「食育」に関する取り組みが行われています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。

① 朝食を毎日食べていますか？ 	② 好き嫌いをしないで、栄養バランスよく食べていますか？ 	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 食事の準備や片付けを手伝っていますか？ 
⑤ 食べられることに感謝していますか？ 	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 食品を買う時は、表示をよく見ていますか？ 	⑧ 間食は、時間と量を決めて食べていますか？ 

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1日	ねぎ塩豚丼	0.2	1位	5月1日	ちゃんぽん麺	0.4
2位	5月29日	ヤンニョムチキン	0.5	2位	5月30日	ナン	0.8
3位	5月8日	チキンカレー	0.6	3位	5月27日	チョコかけパン	1.5
					5月30日	キーマカレー	

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20日	グレープフルーツ	16.1	1位	5月7日	河内晩柑	22.5
2位	5月9日	河内晩柑	10.6	2位	5月2日	グレープフルーツ	16.9
3位	5月14日	じゃこのサラダ	9.9	3位	5月1日	ししゃものごま揚げ	15.4