

あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。  
気候の変化はありますが、体調管理に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきましょう。

～6月の給食目標～

## 食事の衛生に気をつけよう



### 手を洗って食中毒を防ぐ！

皆さんはランチルームに入る前にきちんと身支度を整えてきていますか？

手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。

調理や食事をする前には、石けんで手をていねいに洗い、食中毒を予防しましょう。



## 6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養バランスを考えて食品の選択する力を身に付けて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ることも食育の一環です。

皆さんは今月の船橋産の食材を知る日に何の食材が使われているか覚えていますか？献立表を振り返ってみましょう。

### ★食育で身に付けたい6つの「食べる力」★

- ①心と体の健康を維持できる。
- ②食事の重要性や楽しさを理解する。
- ③食べ物を選択や食事作りができる。
- ④一緒に食べたい人がいる。
- ⑤日本の食文化を理解し、伝える事ができる。
- ⑥食べ物や作る人への感謝の気持ちを持つ。

## ★環境のためにできることを探していこう★

6月5日は世界環境デーであり、日本はこの日を含む6月を「環境月間」と定め、全国各地で環境保全に向けた普及・啓発イベントが実施されています。

地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。今回紹介されていることの他にも、どんなことが自分にできるのかを考えてみましょう。



エコバッグを使う

ごみは分別する



水を差しっぱなしにしない

きれいに完食する



## 水分・塩分補給で熱中症予防！



初夏は、身体が厚さになれていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。

熱中症予防のためには、のどが渇く前のこまめな水分・塩分補給が大切です。

汗をかくと、身体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物も程よく摂りましょう。



## 「歯と口の健康週間」に出てくるメニュー「高野豆腐入りかやくご飯」の紹介！

### 《材料 1人分》

- ・ご飯 150g
- ・鶏肉 15g
- ・人参 10g
- ・干し椎茸 0.5g
- ・ねぎ 6g
- ・高野豆腐(極小) 10g
- ・醤油 小さじ1
- ・酒 小さじ 1/3
- ・みりん 小さじ 1/3
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・ごま 適量
- ・枝豆 5g

### 《作り方》

- ①鶏肉からねぎまでを炒める。
- ②①に高野豆腐と調味料を加え煮る。
- ③②の煮汁を使ってご飯を炊く。
- ④炊き上がりのご飯に②の具をのせて蒸らす。
- ⑤ごまをふった後に、枝豆を加えて混ぜ合わせたら完成。

よく噛んで食べることで、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。

唾液には、歯と口の健康を守る働きを持っています。健康な歯を維持していきましょう！

