

給食だより

令和6年6月号 豊浜中学校

じめじめとした梅雨の季節になってきました。暑さと湿気で、食欲も減退する季節ではないでしょうか。また、食中毒の発生しやすい季節でもあります。給食室でも、より一層、衛生面を強化し、安全な給食を提供していきたいと思えます。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」 



平成17年に制定された「食育基本法」では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

4日(火)歯にいい献立

歯と口の衛生週間として、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり含まれたよく噛みメニューの「たくあん入りご飯」と「ししゃもの青のり焼き」と「ごぼうと大豆の甘辛揚げ」と「根菜たっぷり味噌汁」を提供します。

5日(水)練馬キャベツの日

毎年恒例になっている練馬産のキャベツを使った献立を実施します。豊浜中学校では、『ねり丸キャベツのポトフ』『キャベキ』に使用します。地元でとれた新鮮な野菜を味わいましょう。

10日(月)梅雨入りの日

今年の梅雨入りは暦の上では6月10日です。この日を「入梅」といい季節の移り変わりを掴むための日本の風習です。じめじめした季節には食中毒の防止で梅や生姜を使った料理を作ります。

24日(月)食育の日献立～岩手県郷土料理～

岩手県の郷土料理は「ひつつみ」と「すき昆布の煮物」です。寒い地域で冷害のため米ができない時期もあったため、小麦粉で作るひつつみが定着したそうです。

27日(木)食育の日献立～高知県郷土料理～

高知県と言えばカツオですが高知の漁師飯がカツオ飯です。たたきや刺身を食べた残りのカツオを炊き込みご飯にしたそうです。

<生活習慣をととのえて夏バテを防ごう。>

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐには、栄養バランスの良い食事を毎日3食しっかり食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

給食の食材の産地(5月分)

・5月生乳産地予定

米：青森 麦：国産 卵：栃木 ひじき：長崎 いりごま：パラグアイ 春雨：タイ 大豆：国産
もち米：国産 小麦粉：国産 豆乳：カナダ 小松菜：埼玉 人参：徳島 もやし：栃木 にんにく：
青森 生姜：高知 長ねぎ：栃木 キャベツ：神奈川 コーン：北海道 たけのこ：九州 干しいたけ：
九州 玉葱：北海道 じゃがいも：鹿児島 ピーマン：茨城 ほうれん草：群馬 トマト：青森 レタス：長野
しめじ：長野 えのき：長野 そらまめ：茨城 ごぼう：青森 大根：千葉 セロリ：静岡 かぶ：千葉 豚肉：
茨城 鶏肉：宮崎
5月生乳産地予定
(東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県)