



R6.6月
水俣市学校給食センター
文責 本井・平石・高木

6月は食育月間！

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。こどものころに身につけた食習慣を大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、こどものころからの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

家族みんなで食卓を囲むことで、食事のマネーやコミュニケーション能力を育みます。

朝ごはんを必ず食べる

はやね・はやおき・あさごはんは生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

栄養バランスのよい食事

赤・黄・緑

みんながそろえば
栄養満点！



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

てあら しょうちゅうどく びょうきよぼう
手洗いは、食中毒や病気予防

きほん
の基本です。



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。	●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤で熱湯で消毒をする。

おじ 給食弁売ちゃんの

給食センター紹介！！



暑く、じめじめした日が続いていますが、みなさん、給食をたくさん食べていますか？

今回は「野菜受け入れ室」・「野菜下処理室」を紹介したいと思います。

「野菜受け入れ室」は、八百屋さんから納入された野菜を仕分ける場所です。この日は人参50キロ・玉ねぎ100キロ・キャベツ60キロ・きゅうり30キロを使用しました。すごい量になりますね。写真①

写真②は「野菜下処理室」での作業風景です。野菜の皮むき・野菜洗いをを行う場所になります。

皮むき作業では、調理員さんは3倍速の速さで人参の皮をむいていきます。プロの技です！！

写真③は大きなシンクで野菜を洗っています。キャベツなどは葉を1枚ずつ洗っていきます。野菜もきれいになります。

今月のおじちゃんおすすめメニューは13日の「かつのり和え」です。楽しみにしときなせよ。

それでは、また次回！

