



【令和4年6月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場



6月に入り梅雨の季節となりました。外での活動も制限されてしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいですね。

今月は食育月間です。

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについてみんなで話し合ってみましょう。

これは体にいいんだって

地元でとれた野菜よ♪



よくかんで食べよう

6月は、歯の衛生週間があります。よい歯を作るためよくかんで食べましょう。裏面にもよくかむことの効果について載せてあります。



家庭でのカミカミポイント



家庭では、なるべく具材を、大きく切り、食べごたえのある食事を作りましょう。

季節の食材

たまねぎ

たまねぎは、そのまま食べるとからくて食べづらいですが、熱をくわえると甘くなり、どんな料理にも合うので、給食でも大活躍しています。



寺尾学校給食農産物供給会から納品していただいたたまねぎ

たまねぎはねぎと同じユリ科のなかまで、日本には明治時代に入ってきました。おもな産地は北海道ですが、日本全国どこでも作られています。今の時期に収穫されるものは秋に種をまいたもので、収穫するまで半年もかかります。

血液をサラサラにしてくれたり、疲労回復に効果のある「硫化アリル」という成分を多く含んでいます。



6月21日は1年で1番昼が長い日です。夏夏になると、田んぼの稲はすくすく育ち、新じゃがいもや新たまねぎなどの旬の野菜が食卓を彩り…。こよみで四季を感じながら旬を味わう。日本人でよかった！さて、給食でも季節が感じられるような旬の食材をたくさん使っています。

寺尾の旬の野菜



人間みたいな夏だいこん



寺尾のたけのこをたけのこご飯の具にしました。



3月にはうどを使いました

お化けほうれんそうも給食に！



新じゃがほくほく

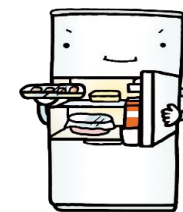
食中毒予防の3原則

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきましょう。

やつつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・鶏肉とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q 歯は、食べものをかみ砕くほかにどんな役目があるでしょう

- ① 言葉を上手に発音する
- ② 食べものの味を感じる
- ③ 食べものを飲み込む



答え
①

歯には、食べものをかみ砕くだけではなく、言葉を上手に発音したり、顔の形を整えたりする役目もあります。入れ歯をはずすと、うまく発音ができなくなったり、ほっぺがへこんだりするのはそのためです。