

# 食育だより

2011、6、13  
南城学校給食センター



おうちの方とよみましょう。

お子さんと一緒に読んでください。

## 6月は食育月間！

しょく いく げっ かん

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。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。

生きていくために、誰もが欠かせない「食」について、家族みんな

で考えてみてはいかがでしょうか。そうすることで、食べ物のありがた

さ、食の安全性、規則正しい食生活を送ることの大切さなどについて、

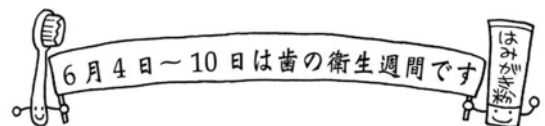
見つめ直すことができます。と思います。

例えば、家族みんなで食料品を買いに行き、産地がどこなのかを調べてみたり、親子で料理

を作ってみたり、朝ご飯を家族そろって食べたりと出来ることから始めてみましょう。



## カミカミ給食



6月4日はむし歯予防デーです。むし歯のない丈夫な歯や骨を作るのはもちろん、脳の働きを

活性化したり、食べ過ぎを防ぐためには、よく噛んで食べることがとても大切です。6月の献立に

は、海藻・豆・小魚などかみ応えのある食品をたくさん取り入れました。一口20～30回よくか

んで食べるように心がけましょう。

一口20～30回  
よくかもう！



（献立表の★印はよくかむ料理です）

しょくちゅうどく ちゅうい

# 食中毒に注意しましょう！



これからの季節は高温多湿となり、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒が多く発生する季節

でもあります。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中

などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生して起こります。

食中毒予防のために、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗ったり、

調理の前には食品を十分に加熱したり、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにし

ましょう。

しょくちゅうどく  
食中毒  
予防の

キ  
ホ  
ン



## 6月おすすめの地場産物

### キャベツ



キャベツが日本で本格的に食べられるようになったのは、明治時代からです。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

キャベツには、食べ過ぎやストレスなどで荒れた胃を健康な状態にもどしてくれるビタミンU（キャベジンとも呼ばれます）が含まれています。カルシウムやビタミンCも多いので、体の調子も整えてくれます。

## お知らせ

震災や天候の影響で、食材がそろわないことがあります。献立を変更することがありますので、ご了承ください。

〜今後の状況〜

13日 さくらんぼ オレンジに変更しました。

13日 さんまのオレンジ煮 さんまのおかか煮に変更しました。

23日 かつおごぼうホイル かつおみそ煮に変更しました。

この他にも、変更することがあります。