



6月給食だより

令和4年6月
岩沼西中学校

今月の給食目標 梅雨時の衛生に気をつけよう

そろそろジメジメとした梅雨の時期に入ります。気温や湿度が高くなると、食中毒を起こす細菌が多くなります。給食前の手洗いを十分に行い、配膳の時にも衛生に注意するなど、気をつけていきましょう。

6月は「食育月間」です！

英語のことわざに、「You are what you eat」（あなたはあなたが食べたものからできている）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

食育基本法により毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」とされています。食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

学校では、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つを目標として食育に取り組んでいます。

細心の注意を！梅雨時のお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には特に気をつけましょう。食中毒予防の基本は、つけない・ふやさない・加熱してやっつけることです。水分や汁気のあるおかずは避けましょう。また、料理は冷ましてから詰めるようにしましょう。また、ごはんの上に梅干しやしそ（ゆかり）等をのせると、食中毒を予防する効果があります。

食中毒 予防の



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て味がよくわかるようになり、消化を助け、虫歯の予防にも役立つといわれています。また、脳の神経を刺激して脳の働きを活発にさせるはたらきもあるといわれています。この機会に、よく噛んで食べることを意識して食事をしてみましょう。

<学校給食のパンは国産小麦100%です>

昨年度までは、原料の一部にアメリカ産とカナダ産の小麦粉が使用されていましたが、今年度より国産小麦のみを使用することになりました。そのうち約半分は宮城県産の小麦粉を使用しています。昨年度よりもやわらかくしっとりしています。よく噛んで、味わって食べましょう。