



6月給食だより

平成30年6月8日

水上村学校給食センター

梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

また、6月は食育月間です。「食」について学校・家庭で考えてみましょう。

食中毒予防の3原則

付けない 増やさない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

食中毒菌をやっつける

中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

生鮮食品や調理済み食品は冷蔵庫へ

「食育」は生きる上での基本です！ ～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にできる心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、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、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

<h4>★食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>★心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p>	<h4>★食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> <p>賞味期限</p>
<h4>★感謝の心</h4> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h4>★社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h4>★食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>



こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材

じゃがいも

◆この時期、九州では1～3月に作付けし、5～6月に収穫される「新じゃが」が多く出回ります。

◆熊本県では八代地域や玉名地域での収穫量が大きく占めています。熊本県の平成28年度の都道府県、収穫量ランキングは13位ですが、同じ九州の長崎県は2位、鹿児島県は3位となっています。

◆じゃがいもはビタミンCを多く含みます。通常、野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンが溜まるため、損失が少ないのが特徴です。

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。



メークイン
5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくいので、シチューや炒めものに向く。

男爵
明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

☆ 旬（品種により違います）

5～6月

☆ 熊本県の主な産地は？
八代・玉名

球磨たんてい



クイズ

Q じゃがいもに多く含まれ、加熱しても損失が少ないビタミンは？

① ビタミンA

② ビタミンB

③ ビタミンC

0 6 5 4 . 1 3 ③

クイズの答え