



6月 給食だより

平成29年6月14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。しとしと雨がふり、じめじめした日が続きます。食中毒を起こす菌が増えやすい時期です。食事の手洗いはしっかり行うようにしましょう。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。

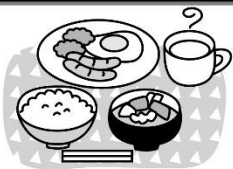
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



いちごをいただきました！



5月9日にJAくまより、6月2日には湯山の山本さんからいちごをいただきました。とてもみずみずしく甘くておいしいいちごに子どもたちは大喜びでした。ありがとうございました。



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



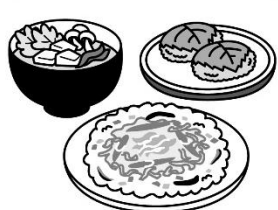
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



ふるさと

くま 球磨さんだより 6月号



平成29年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい 今月の注目食材

いも じゃが芋

じゃが芋はでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。通常、野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃが芋では加熱するとでんぷんが固まって（糊化）芋の中にビタミンが留まるため、損失が少ないのが特徴です。ビタミンCの含有量はみかん（100g中に35mg）に匹敵します。

熊本県は都道府県の収穫量ランキングは14位です。人吉球磨地域では主に家庭菜園で生産されており、食品売り場の生産者コーナーなどでなじみの農産物です。

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（品種や気候によって違います）

がつ がつ
5月～6月

☆熊本県の主な産地は？

やつしろちいき たまなちいき
八代地域・玉名地域

Q じゃが芋が原材料となっている食品はどれでしょう？

くま
球磨たんてい



クイズ

①

じょうしんこ
上新粉

②

こむぎこ
小麦粉

③

かたくりこ
片栗粉

片栗粉③

クイズのこたえ