



6月給食だより

令和3年6月

水上村学校給食センター



6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健康的な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしています。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	---

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスをつかうと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	--	---



令和3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

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。最新の都道府県、収穫量ランキングで、熊本県は10位ですが、同じ九州の長崎県は3位、鹿児島県は2位となっています。ちなみに1位は北海道で全体の約77%を占めています。

◆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留まるため、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

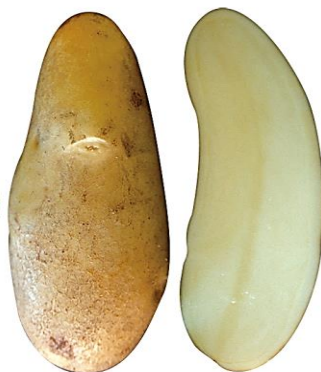
「ふるさとくまさんデー」

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 4 . 7 0

2 7 4 0 0 2 7 4