

きゅうしょくたより 6月号

令和7年 6月

湯前町学校給食共同調理場



「食べる」ことは、生きていくうえで欠かせないことです。また、「食」を通じて地域を理解することや、食文化を受け継ぐこと、自然の恵みや勤労の大切さを理解することができます。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



1年生 とうもろこしの皮むき体験

食べ物には、たくさんとれて、おいしい時期「旬」があることを伝えました。



R 7. 6. 3 (火)の献立

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

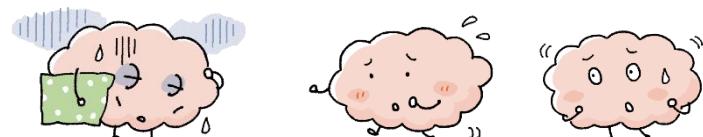


歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

朝ごはんQ & A

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



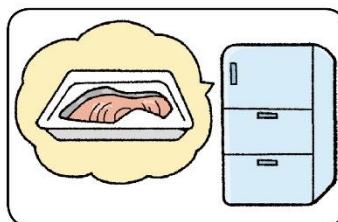
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



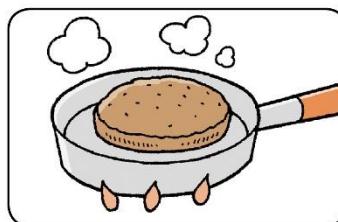
手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



私たちちは、食べ物から栄養をもらっています。それぞれの栄養素は、体内での働きが違うため、バランスよくとることが大切です。健康な体づくりのために、栄養バランスよく食べましょう。