

給食だより



2022年5月31日
町田市立本町田東小学校
校長 望月 伸悟

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。また、子供たちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

生涯にわたって健康に過ごすため、「食」について学んでいきましょう。



5月使用分食材の産地について

5月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。給食で使用している野菜は市場より調達したものを3回水洗いして使用しておりますが、放射能が心配で弁当の持参を希望される方は学校にお申し出ください。

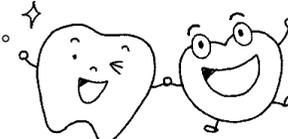
品目	産地	品目	産地
野菜		魚・肉・卵	
グリーンピース	鹿児島	かつお	千葉・宮城
ほうれん草	埼玉	ぶり	長崎
人参	静岡・徳島	さけ	北海道
新玉ねぎ	佐賀		
じゃがいも	長崎	豚肉	神奈川・鹿児島
ごぼう	青森	鶏肉	岩手
さやいんげん	千葉	卵	千葉
小松菜	神奈川・東京		
えのき	長野		
キャベツ	愛知	果物	
きゅうり	群馬	清見オレンジ	愛媛
しょうが	高知		
にら	茨城	米	
新ねぎ	茨城	(銘柄)あきたこまち	秋田
だいこん	千葉		
アスパラガス	長野		

かむことの効用

6月4日は虫歯予防デー。6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

食べるときに欠かせない歯を健康に保つには、歯みがきが大切ですが、たくさんかむことも虫歯予防には効果があります。かむことによって、唾液を出し、歯をコーティングする効果があるからです。その他にもかむことはいろいろなメリットがあります。

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べものが多かったと言われていました。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



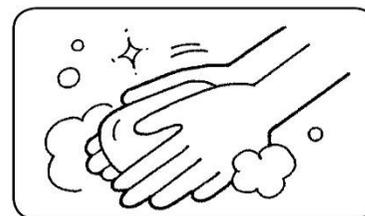
〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

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、いた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。

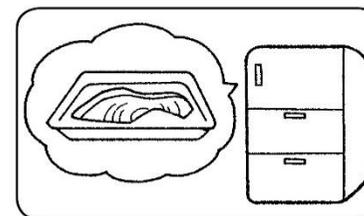
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



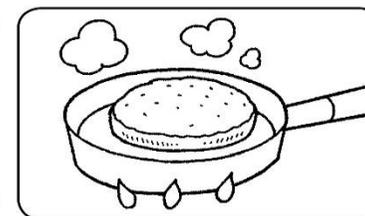
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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。

消費生活展「まちだくらしフェア 2022～見つけよう！明日を変えるくらしのヒント～」

2022年7月29日(金)・7月30日(土) 両日とも10:00～16:00

消費生活に関する催しの他に、各参加団体によるパネル展示があります。町田市小中学校給食のパネル天児及びレシピの配布もあります。詳細は町田市ホームページ(7月1日掲載予定)をご覧ください。