

6月 給食だより



日野町教育委員会
園・小・中学校



6月は食育月間です!

食育基本法では、『生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進する』ことが求められています。大人も子どももすべての世代で取り組むことが大切です。毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話してみましょう。



家庭では、こんな食育を!

一緒に買い物しながら、野菜や魚の名前、旬の食べ物などに注目してみましょう。



家族で一緒に食事をする機会を増やしましょう。



料理をしたり、お手伝いをしたりしましょう。



畑やプランターで野菜を育ててみましょう。



食中毒を予防しましょう



気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

食中毒になるとどうなるの?

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに

早めに食べることを、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

かむ習慣をつけるには?

★かみごたえのある食べ物を取り入れよう!



地場産物活用週間 (10~14日)

地元の食材をたくさん使用します。



滋賀県産

パン (小麦・小麦、牛乳、鶏肉 (11日・13日)、ねぎ、永源寺こんにやく、スゴモロコ、豆腐 (10日))

日野町産

米 (みずかがみ)、こまつな、たまねぎ、みずな、じゃがいも、蔵尾ポーク、鹿肉、日野菜

オリンピック開催国めぐり~ブラジル(リオ)~



ブラジルには、世界各地から来たさまざまな人種が暮らすことから、食品も多様なものが使われています。ブラジル料理には特に豆や米がよく使われ、基本的に濃い味付けをされることが特徴です。また、ブラジル料理では炒め物や揚げ物が多く、魚よりも肉が使われるので、カロリーが多いのも特徴です。「ピカシーニョ」は肉・たまねぎ・トマト・にんにくなどを炒めたものを、パプリカ・クミンなどのスパイスで味付けし、隠し味に酢を入れ、ご飯にかけて食べるブラジルの家庭料理です。