

令和3年

6月 いただきます



食育月間

滋賀の食材を食べよう

全国では、毎年6月を「食育月間」としています。東近江市学校給食の「食育月間」の取組として、今年は「滋賀の食材を食べよう」をテーマとした給食を実施します。詳しくは、6月中旬発行予定の「おおきくなあれ第2号」を御覧ください。

「地産地消」という言葉をよく耳にしますね。「地産地消」とは、「地域生産・地域消費の略で、地域で生産された様々な農林水産物をその地域で消費する」取組のことです。食糧自給率の向上や新鮮な食材が手に入る、輸送コストを減らすことができるなど、たくさん良い点があります。

滋賀県は、伝統野菜の宝庫と言われています。例えば、下田なす、山田ねぎみ大根、伊吹大根、水口かんぴょう、日野菜、万木かぶなどがあります。八百屋さんだけではなく、スーパーなどでも滋賀の食材が置かれているので、選んでみてはいかがでしょうか。

今月の月目標

衛生に気をつけて食事をしよう

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物の活動が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けん液で手を綺麗に洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べることができるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

食中毒予防の3原則

付けない 増やさない やっつける

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。

こまめな手洗い 調理器具や野菜などの洗浄。

75℃ 1分以上

中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上。



石けんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。爪も短くしておきましょう。

6月4日（金）

虫歯予防献立

米粉コッペパン、牛乳、まぐろのケチャップがらめ、ごぼうサラダ、オニオンスープ

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、日頃から食べ物をよくかんで食べることも大切です。

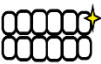
よくかむことは、なぜいいの？

消化を助けます。

薄味でおいしく食べられるようになります。

歯並びを良くして虫歯を予防します。

食べ過ぎによる肥満予防になります。



6月14日（月）

食育の日

～バランスのよい食事～

わかめご飯、牛乳、いわしフライ、こんにゃくの和え物、新じゃがのうま煮

食べ物は体の中での主な働きによって、黄、赤、緑の3つのグループに分けることができます。その3つのグループの食べ物がそろった食事を心がけると、バランスのよい食事ができ、元気に過ごすことができます。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

黄のグループ
炭水化物・脂質



パワーアップ！
(主にエネルギーのもとになる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質
(カルシウム)



丈夫な体！
(主に体を作るもとになる)

緑のグループ
ビタミン・無機質



元気でニコニコ！
(主に体の調子を整えるもとになる)

6月9日（水）菜の花給食

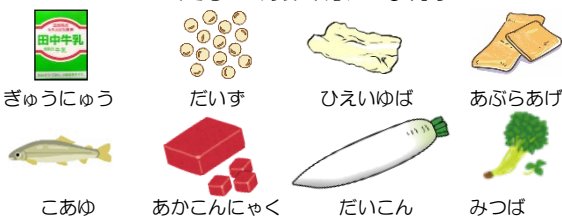
五目うどん（三方よしうどん、五目汁）、牛乳、かき揚げ、もやし和え、チーズ



かき揚げを作る時に使う油は、東近江市内で農家さんが農業に使わずに育てた菜の花の種「なたね」からしぼった菜種油です。給食で使い終わった油は、愛東地区にある「菜の花館」に集められて、「粉せつけん」と「BDF」という燃料にリサイクルされています。この「BDF」とは、ガソリンや軽油よりもずっと環境に優しいエコな燃料です。市内を走っているちよこっとバスやコトナリエの燃料に使われています。東近江市では、皆さんの給食がエコにつながる取組「菜の花エコプロジェクト」を推進しています。



今月の滋賀県の食材



今月の東近江市の食材

