

令和4年度

6月 いただきます



6月は食育月間です！

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、今年も「全国味めぐり」をテーマとした給食を実施します。詳しくは、6月発行の「おおきなあれ第2号」を御覧ください。

いつまでも健康で過ごすためには、子どもの頃の食習慣がとても大切です。御家庭でも、できることから食育に取り組んでみませんか？

家族で食卓をかこむ

一緒に食事の支度をする

栄養バランスを意識する

家庭で
取り組みたい食育



朝ごはんを食べる

行事食や郷土料理を取り入れる

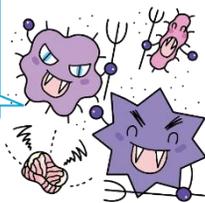
食品ロス削減を意識する

塩分のとりすぎに気をつける

【今月の月目標】：衛生に気をつけて食事をしよう

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなりますね。夏場は、細菌による食中毒が多くなる時期です。食中毒予防の三原則を守り、予防しましょう！！

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があると、ころが大すき♡



食中毒予防の三原則

1 つけない

料理をするときや食べる

前には手をせっけんでいねいに洗う。



2 ふやさない

料理を室温のまま長時間

放置しない。



3 やっつける

生で食べるもの以外は、

十分に火を通して

から食べる。



【今月の給食レシピ】：鶏肉のさっぱり煮

6日(月)の給食レシピを紹介しします。ぜひ、お試しください。

【材料】(4人分)

鶏もも肉	:1枚	酢	:大さじ1
おろしんにんにく	:適量	こいくちしょうゆ	:大さじ1
おろししょうが	:適量	さとう	:大さじ1
		料理酒	:大さじ1

【作り方】

- 鶏もも肉は、一口大に切ります。
- 小鍋に材料をすべて入れ、蓋をして弱火から中火で煮ます。
- 肉に火が通り、煮汁が煮詰まったらできあがりです。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



【虫歯予防献立】7日(火)

6月4日は「虫歯予防デー」です。そして、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。強い歯を作るためには、カルシウムをとることが大切です。そこで、給食でも6月6日から10日までカルシウムがたくさん含まれている食材を使った献立が登場します。



【食育の日～バランスのよい食事～】14日(火)

食べ物は、体の中での働きにより、3つの仲間に分けることができます。この3つの仲間がすべてそろってバランスのよい食事になります。給食では、毎日この3つの仲間がそろっています。御家庭の食事でもそろっているか、確認してみましょう。

