



給食だより 6月号

令和4年6月発行

広島県立西条特別支援学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

今月は「食育月間」です 食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育は、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。御家庭での御理解・御協力をお願いいたします。



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

・サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

・ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

・カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

・腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！

6月給食目標「よくかんで食べよう」 6月6日カミカミ献立です。

旬の食材

ニラ



疲労回復を助けてくれる

ニラには独特なおいがありますが、このにおいがアリシンという成分です。糖の代謝を促進し、エネルギーを生み出すビタミンB1と結びつくことによって、疲労回復・食欲増進・スタミナ増強といった効果を持続させる働きがあります。

選び方

- 葉の色の緑が濃く艶があるもの、手で束の根もとを持った時に張りがあるって大きく曲がらないものを選びましょう。
- 切り口が新しい物を選びましょう。折れた葉が無い物を選びましょう。

保存方法

手軽にニラを長持ちさせる方法は、ズバリ「水に漬けて冷蔵庫保存」。水漬け保存したニラは1週間を目安に食べ切るようにしてくださいね。

リクエスト献立(小学部4年生)

4-1(5/12実施)

- 5/12 小型黒糖パン、トンカツ、ポテトサラダ、コンソメスープ、プリン、牛乳
- 5/16 カレーライス(ごはん)、フルーツたっぷり杏仁豆腐、牛乳
- 5/19 クロワッサン、鶏のから揚げ、ナムル、コーンポタージュスープ、リンゴゼリー、牛乳



4-3(5/16 実施)



4-2(5/19 実施)

