



# 食育だより 6月

令和6年 蓮田市 No.32




蒸し暑くジメジメする季節になりました。食欲が落ちやすくなりがちですが、一日3食しっかり食べて、体調を崩さないようにしましょう。

6月は「食育月間」、そして、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。ご家庭でも改めて食育について考えてみましょう。

## 食中毒に気をつけましょう!

ジメジメして、気温の高いこの時期は、特に食中毒に注意しましょう。

### ☆食中毒予防の基本☆

つけない	ふやさない	やっつける
手には、さまざまな菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、調理の前・食事の前など、必ず手を洗いましょう。 	食べ物についた菌を増やさないためには、低温で保管することが重要です。肉や魚の生鮮食品など、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。 	ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要です。 

### ★6月の献立より

#### 7日 世界の料理『チリ』

南北に約4300kmにわたって細長い国土が伸びている「チリ」。太平洋に面しているので漁獲量が多く、養殖されたサケは世界第2位の生産量をほこります。

給食では、チリでよく食べられている「ポジョ・アルベハド」と「サルチパパス」が登場します。

#### ポジョ・アルベハド

チリの代表的な家庭料理です。スペイン語で「ポジョ」は鶏肉、「アルベハド」はグリーンピースという意味です。チリではポテトかごはんと一緒に食べられています。

#### サルチパパス

スペイン語で「サルチ」とはソーセージ、「パパス」はジャガイモという意味です。グリルソーセージにフライドポテトを添えたものです。味付けはさまざまです。

#### 21日 若獅子カレー

埼玉西武ライオンズの選手が若獅子寮で食べているカレーのことです。日々努力している選手が食べている「若獅子カレー」を食べ、選手たちと同じように一生懸命頑張る力や、何事も最後まであきらめない気持ちを感じ取ってもらえればと思います。

### 食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

### 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食では、埼玉県の郷土料理や、埼玉県になじみのある献立などが登場します。

11日は彩の国ふるさと学校給食月間献立です。

## 「6月4日～10日は歯と口の健康週間」



歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活をおくり、健康な体を維持するために大切なことです。また、よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



### よくかむことの効果

#### 消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。



#### 脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え脳を活性化します。



#### むし歯を防ぐ

かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



#### 肥満を防ぐ

よくかむこと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



\* 6月4日の給食は、カミカミ献立です。たけのこやこんにゃくなどを入れた「カミカミそばご飯」や、揚げたごぼうなど、いつもの給食よりかみごたえのある献立になっています。よくかむことを意識して食べましょう。