

きゅうしょくだより 6月号



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月使用予定の地元食材

米・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・にんにく・なす・キャベツ

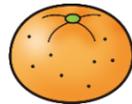
さやいんげん・モロッコいんげん・トマト・ズッキーニ・メイクイン

◎夏が近くなり、なすやピーマンなどの夏野菜が登場するようになります。季節の移り変わりを食材から感じてください。

今月のフルーツ給食

6月17日(火)

冷凍みかん



昨年さくねんの冬に、紀きの川市かわしで収穫しゅうかくされたみかんから、冷凍みかんが作られています。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかりと食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

6月のさまざまな食の記念日

6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。給食でもそんな「〇〇の日」にちなんだ献立を用意しています。お楽しみに!

6月1日
世界牛乳の日



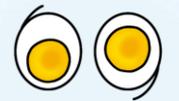
国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月はJミルクが定めた「牛乳月間」です。

6月6日
梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日
卵の日



漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたと見ることが由来です。

6月10日
緑豆の日



6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしもやしの種たねや春雨はるさめの原料にもなります。

6月15日
しょうがの日



金沢市にある神社の祭礼の日ひに由来します。しょうがは始めとすはじ香辛料かうしんりょうの神様かみさまをまつまつっています。

6月16日
和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子わがしも和食わしょくと同様どうよう、自然しぜんの美しうつくさや季節感きせつかんを大切にしています。