



給食だより 6月

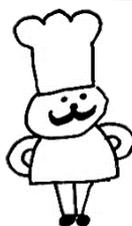
令和5年6月
泉大津市立誠風中学校

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がぐっと上がる梅雨の季節になりました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食を作る時にもより気をつけて作業を行っています。

食中毒の予防のために、「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう！

衛生的な食事のための3つのポイント

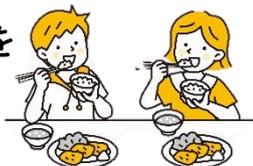
- ①つけない
料理をする時や食べる前には手を石鹸で丁寧に洗う。
- ②ふやさない
調理器具などはきれいに洗い、すばやく乾燥させる。
- ③やっつける
十分に火を通してから食べる。



6月は食育月間です

英語のことわざにも、「You are what you eat. (あなたはあなたの食べたものでできている)」があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さを改めて考えてみましょう！

食べる楽しみや喜びを感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また、作ってくれた人のあたたかい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながら いただこう！



食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。特に10代の成長期の食生活は、一生を健康にすごしていくためにとても大切です。体の成長や健康維持、毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。

郷土の食、伝統的な食を 未来に伝えよう！



ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASYOKU)」四季の移り変わりや自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、世界中から称賛されています。郷土の食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

泉大津市の給食 ~その②~

今年度から給食のお米は、「オーガニック米」や「特別栽培米」として収穫されたお米を、「金芽米」に加工したものを使用しています。

「金芽米」とは、従来のもので取れてしまっていた「金芽」と「垂糊粉層(うまみ層)」を精米技術によって残したお米のことで、白米に比べて甘みやコクがあります。

栄養成分も白米に比べて豊富で、カリウム、葉酸、食物繊維、ビタミンB1、B6などが多く含まれており、自然免疫力を活性化させるLPS(リポポリサッカライド)に関しては白米の約6倍含まれていると言われています。

より健康に良くおいしい「金芽米」のご飯をしっかりと食べてくださいね！

