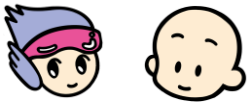
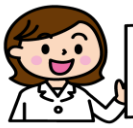
6月 食育だより



上郡町学校給食センター

2024年　6月



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

みなさんが食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われたことはありませんか。よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがあります。６つのいいことを確認してみましょう。

味が分かる

よくかむと、食べ物本来の味が分かります。１つ１つの食べ物の味が感じられるようになり、味覚も発達します。

食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりよくかむことで、少量でも、脳におなかがいっぱいという信号を伝え、食べ過ぎを防ぐことができます。

むし歯を防ぐ

かめばかむほど、たくさんだ液が出て、口の中のよごれを落としたり、むし歯の予防ができます。

栄養の消化・吸収を助ける

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざることで胃や腸での消化・吸収がしやすくなります。

歯ならびがよくなる

かむ回数が増えると、筋肉がきたえられ、あごの骨が発達して歯ならびがよくなります。

脳の活性化や心の安定になる

かむことで、脳が活性化し、リラックス効果や記おく力や集中力が高まります。

食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

食中毒とは、細菌やウイルス、毒などがついた食べ物を食べて、げりやお腹が痛くなったり、熱が出たり、食べ物をはくなどのしょう状が起こる病気のことです。原因やしょう状はいろいろで、１年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。ときには命に関わる場合もあるので、給食の準備前や、食べる前に正しい手洗い方法で、予防しましょう。

1 水で手をぬらし、せっけんをつけ、手のひらを洗う

2 手の甲を洗う

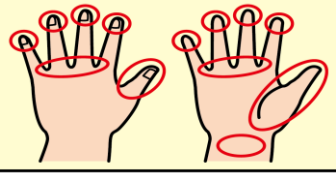
3 指先、つめの間は念入りに洗う

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるように洗う

6 十分に洗い流し、きれいなハンカチやタオルでふく

洗い残しの多い○部分は念入りに！



つめは短く切っておこう

食育の日特別企画

日本各地の郷土料理を味わおう！

山形県

人口：約１０２万人、面積：約９，３００㎢
（兵庫県　人口：約５４０万人、面積：約８，４００㎢）

県花：べにばな

どんなところ？

秋田県、宮城県、福島県、新潟県に接し、日本海に面しています。樹氷と温泉で有名な蔵王や俳人松尾芭蕉ゆかりの山寺など自然豊かな所です。また、蔵王樹氷まつりや酒田まつり、山形花笠まつり、日本一のいも煮会フェスティバルなど季節ごとにたくさんのイベントがあります。

特産物

王将

- 玉こんにゃく
- 天童将ぎ駒
- だだちゃ豆
- 山形い物
- 山形牛
- 羽越しな布
- つや姫・雪若丸(米)

日本一

- さくらんぼ
- わらび
- 西洋なし
- タラの芽
- 原木なめこ

庄内いも煮

いも煮は、里いもの収かく時期の秋から冬に食べられます。秋には、運動会や地域行事の後に、屋外で大きななべを囲む「いも煮会」が行われ、山形県では、新年会や忘年会とならぶ年間行事の１つです。いも煮は、一般的に牛肉を使いますが、庄内いも煮は、庄内地域で豚の飼育が盛んなため、豚肉が使われています。

ますのあんかけ

庄内地域を代表する春の料理で、山形県の魚に選ばれた、サクラマスを使います。サクラマスは、春に生まれた川にもどってきます。その時期が桜のさくころで、身がきれいな桜色をしていることから、「サクラマス」と呼ばれています。あんかけ料理は、江戸時代、北海道から大阪を商人が船で行き来していたため、西日本の食文化が伝わったとされています。

おかひじきのサラダ

おかひじきは山形県の伝統野菜で、庄内地域の海岸で自然に生えていたものが、船で種が運ばれ、内陸部に伝えられ広まったとされています。見た目が海そうのひじきに似ていたため、陸のひじき、おかひじきとよばれるようになりました。シャキシャキとした食感とくせのない味が特ちょうです。

○●今月の地産地消●○

上郡町	ズッキーニ、ピーマン、じゃがいも、きゅうり にんにく、小松菜、チンゲン菜、玉ねぎ、葉ねぎ モロヘイヤ、しいたけ、キャベツ、モロヘイヤふんまつ
兵庫県	もやし、にんじん、マッシュルーム、ちりめんじゃこ たまご、ひじき、大麦、豆腐しぼり、豆腐、厚揚げ 油揚げ、豚肉、とり肉

毎日の給食をInstagramで紹介しています。