

# きゅうしょくだより

平成 29年 6月  
春日部市立粕壁小学校

—おうちの人とよみましょう—

梅雨の季節を迎えました。

植物や農作物にとっては恵みの雨です。

しかし、毎日降り続くこの時期は、じめじめとして、細菌の活動が活発になり、繁殖しやすいため、十分な注意が必要です。

食欲が落ちやすく体も疲れやすくなるため、日頃からバランスの良い食事を心がけ、身の回りを清潔に保って毎日元気に過ごしましょう。

今月のもくひょう  
衛生に  
気をつけましょう



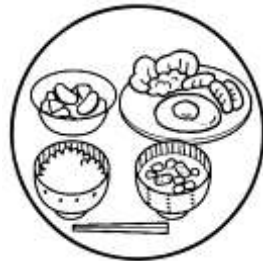
## 6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です ～毎月19日は食育の日～

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通して、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れるよう、生きる上での基本を育てようとするものです。

### ○食を通じたコミュニケーション



### ○バランスの取れた食事



### ○望ましい生活リズム

早寝・早起き・朝ごはん



### ○食を大切にしている気持ち



### ○伝統的食文化の継承



### ○食の安全

栄養・品質・産地などを確認



ご家庭でも毎月の献立表に目を通し、食卓を囲みながら、給食や食について話題にしていただけなら幸いです。

# きれいに手を洗おう！

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか。食事の前やトイレの後、外から帰った時など、ていねいに洗うことが大切です。

水でぬらした手に石けんをよく泡立てて、手のひら、手の甲、指先、つめ、手首などしっかり洗います。また、指の間も汚れが残りやすいので、よくこすりきれいに洗いましょう。



- ・食中毒を予防します
- ・かぜを予防します
- ・汚れを落とし、衛生的に過ごせます

給食の前には石けんでよく手を洗い、消毒しましょう

## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年5月分(5月2日～5月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

粕壁小学校

|        | 品目     | 産地                              |      |        |             | 品目       | 産地    |    |    |
|--------|--------|---------------------------------|------|--------|-------------|----------|-------|----|----|
| 主食     | 米      | 埼玉(春日部)                         |      |        | 青果類         | さつまいも    | 使用なし  |    |    |
|        | パン     | 埼玉、アメリカ、カナダ                     |      |        |             | なす       | 使用なし  |    |    |
|        | めん     | 埼玉、アメリカ、カナダ                     |      |        |             | えのきたけ    | 長野    |    |    |
| 牛乳     | 牛乳     | 埼玉、岩手、北海道、群馬<br>栃木、宮城、福島(一部)、新潟 |      |        |             | エリンギ     | 使用なし  |    |    |
|        |        | にんじん                            | 徳島   | 栃木     |             |          | しめじ   | 新潟 | 福岡 |
| 青果類    | たまねぎ   | 埼玉                              | 佐賀   | 兵庫     |             | はくさい     | 使用なし  |    |    |
|        | じゃがいも  | 長崎                              |      |        |             | さといも     | 使用なし  |    |    |
|        | こまつな   | 埼玉                              |      |        |             | そら豆      | 新潟    |    |    |
|        | ほうれんそう | 埼玉                              | 茨城   |        |             | セロリ      | 茨城    |    |    |
|        | キャベツ   | 埼玉                              | 千葉   | 愛知 神奈川 |             | グリーンアスパラ | 長野    |    |    |
|        | きゅうり   | 埼玉                              |      |        | グリーンピース     | 鹿児島      |       |    |    |
|        | もやし    | 栃木                              |      |        | おかひじき       | 山形       |       |    |    |
|        | だいずもやし | 使用なし                            |      |        | ぶた肉         | 茨城       |       |    |    |
|        | チンゲンサイ | 茨城                              |      |        |             | とり肉      | 岩手    |    |    |
|        | 青果類    | ねぎ                              | 茨城   | 群馬     |             | 牛肉       | 使用なし  |    |    |
|        |        | ごぼう                             | 茨城   | 青森     |             | さけ       | 使用なし  |    |    |
|        |        | だいこん                            | 千葉   | 茨城     |             | さば       | ノルウェー |    |    |
|        |        | ピーマン                            | 茨城   |        |             | さんま      | 使用なし  |    |    |
|        |        | にんにく                            | 青森   |        |             | あさり      | 熊本    |    |    |
|        |        | しょうが                            | 高知   |        |             | いか       | ペルー   |    |    |
|        |        | かぼちゃ                            | 使用なし |        |             | えび       | ベトナム  | タイ |    |
|        |        | みずな                             | 使用なし |        |             | しらす干し    | 静岡    |    |    |
|        |        | とうもろこし                          | アメリカ |        |             | ちりめんじゃこ  | 瀬戸内海  |    |    |
| さやいんげん |        | 鹿児島                             |      |        | すずき(ナイルパーチ) | タンザニア    |       |    |    |
| ブロッコリー |        | 使用なし                            |      |        | かつお         | 静岡       |       |    |    |
| にら     |        | 使用なし                            |      |        | あじ          | タイ       |       |    |    |
| たけのこ   | 福岡     | 熊本                              |      |        |             |          |       |    |    |

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり  
歯みがきをする



## カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など

