



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 5年 5月
嵐山町学校給食センター



さわやかな季節になりました。新しい学年での生活も1か月がたち慣れてくる頃ですが、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあります。また、運動会や体育祭の練習などで、体を動かす機会を多くなります。栄養バランスのとれた食事でご元気にすごしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



日本全国 毎月19日の食育の日に
味紀行 日本全国の味を給食で紹介
千葉県 します。今年度1回目は、
埼玉県のお隣、千葉県です。

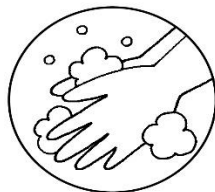
食中毒を防ぐ 3つのポイント

海の幸を、山でも楽しむさんが焼き

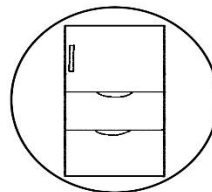
千葉県は、三方海に囲まれた県で、海の幸が豊富にとれます。特にアジやイワシは昔からよくとれたため、漁師は船の上でネギなどの薬味・味噌と合わせて叩いた「なめろう」という料理を作って食べていました。漁師が山の仕事に行くときには、なめろうをアワビの貝殻に詰めて持っていき、山小屋で焼いて食べていました。山の家で食べたことから、さんが焼きと呼ばれています。

給食では19日に、さんが焼きと、江戸時代から千葉県で栽培がおこなわれているさつまいもを使ったさつまいも汁が出ます。

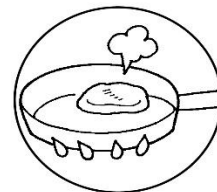
つけない



増やさない



やっつける



遠足や運動会・部活動の大会など、これからの時期はお弁当を作る機会が増えます。気温と湿度が高い季節は、食中毒の危険性が増加するので、手指や調理器具の洗浄、食材の適切な保存、確実な加熱を徹底して、食中毒を予防しましょう。