



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和6年6月
嵐山町学校給食センター



気温と湿度が上がり、汗ばむ季節になりました。本格的な暑さではありませんが、熱中症への備えが必要な季節です。1日3食しっかり食べること、こまめに水分をとることを心がけて、元気に過ごしましょう！！

今月は、

食育月間

です！！

毎年6月は、食育月間です。私たちの食生活は、健康に生きることに直結しています。また、食の資源や地域の食文化を次の世代につなげていくことも、私たちの『食』を守るために大切です。今月の給食では、食育月間にちなんだ献立を提供します。ご家庭でも、食育ピクトグラムを参考に、身近な食育について考えてみましょう。

食育ピクトグラム…食育の取り組みで代表的な12項目をわかりやすく紹介しています。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>6 手を洗おう</p>
<p>7 災害にそなえよう</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>9 産地を応援しよう</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>

給食では、玉ねぎ・じゃがいも・キャベツなど、嵐山町産の新鮮な野菜を使っています。

18日の給食では、地元産野菜をたっぷり使った『嵐山野菜のトマトソーススパゲティ』が登場します！！

夏場に起きやすい



食中毒に注意！

夏場は、カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの細菌性食中毒が多く発生します。細菌性食中毒は、食品中で細菌が増殖したり、菌が毒素を発生させたりして起こります。予防のためには、食事や調理の前には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する。生肉は食べないなど、気を付けるようにしましょう。



毎月の食育の日に、世界の食文化を紹介します！
今月は、タイです。

インドシナ半島中央部に位置するタイは、昔から東南アジア地域の貿易の拠点でした。様々な国から多様な食材や調理法が流入し、その食文化に影響を受けながら、現在のタイ料理へと発展しました。

19日の給食では、タイの代表的な屋台料理である『ガパオライス』と『パットタイ』が出ます。ガパオライスは、豚肉とバジルを炒めたものをご飯に乗せて食べます。給食ではあまり使わない、魚醤(ナンプラー)を使って、本場の雰囲気近くに近づよう調理します。パットタイは、米粉の麺を使ったタイ風焼きそばです。