

そうせランチタイムス

令和4年6月号
匝瑳市学校給食センター



食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べることを見直してみませんか？」



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってからあらためるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの食習慣が重要です。日々の「食べること」について、この機会に考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

旬の野菜をいただきます！！

☆JAちばみどりさんより、「ぜひ食材に」とのことできゅうりを無償でいただきました。1日(水)と3日(金)のサラダに使用しました。ありがとうございました！！



↑3日(金)使用のきゅうりは、なんと55キロ！！



↑とげとげが立派で新鮮なきゅうりが届きました。

☆佐瀬さん(堀川地区)より朝どりのとうもろこしを納品していただきます。24日(金)に中学校メニューで使用します。「恵味スター」という品種で、甘くて粒がしっかりしています。減農薬・化学肥料不使用で栽培されています。お楽しみに♪♪
収穫前の様子はこちら⇒⇒



日本一周！

「ぐるっとグルメ」

すごいぞ！ちばけん



●どんな県？

6月は 千葉県

県庁所在地：千葉市

関東地方に位置しています。幕張新都心をはじめ、国際線旅客数・貿易額第1位の成田空港、日本三大貿易港の千葉港、水揚げ日本1位の銚子漁港、集客施設来場者数1位のディズニーリゾートなどが有名です。

★料理紹介

- ・いわし梅煮【幼・小】
 - ・ぶた肉生姜焼き【中】
 - ・棒もち汁
 - ・煮干し【中】
- (6月14日実施)

〇いわし(煮干し)：千葉県はいわし類の水揚げ量が全国1位で、特に6～7月に水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ1年の中で最も脂がのっておいしくなります。
〇ぶた肉：年間100万頭を生産・出荷している全国屈指のぶた肉生産量を誇ります。
〇棒もち：うるち米を蒸して、粒のままもちにしたものをいいます。千葉県の郷土食です。