令和5年6月号 匝瑳市学校給食セ



梅雨の季節になりました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにく い日が増えていきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとる ように心がけましょう。

今年も**和食給食レシピコンテスト**を開催することが決定しました。 受賞したレシピは、11月に"東総まんきつ給食"として銚子・旭・匝 瑳の給食で提供されます。

みなさんのレシピが給食になるチャンス! ご応募お待ちしております! ☆対象者 小学校5.6年生 中学牛 ※詳しくは応募用紙をご覧下さい。





こっそり教えます

レシピのヒント

和食レシピを募集しているので、洋食や中華料理などで応募してしまうと、 とてもよいレシピだとしても東総まんきつ給食には採用されません。 例)○○サラダ→○○和え のように和食のレシピをつくってみましょう!



匝瑳のみなさんはWチャンス!

応募レシピの中から『おどる!?匝瑳膳(そうさぜん)』として 給食に登場します。匝瑳市の食材を入れたレシピを応募し



そうさの逸品・教子ブルめぐい







炊飯後18時間経過



キラリもち麦は、たくさんの人に食べてもらうために開発されました。大 麦に比べて炊飯後も茶色に変色せず、白く、モチモチした食感が味わえ ます。また、白米に比べ食物繊維が約20倍多く含まれ、特に水溶性食 物繊維 『β-グルカン』が豊富です。食後の血糖値の上昇を抑え、内臓 脂肪や悪玉コレステロールの低減、腸内環境を整える効果があります。

給食では、市内豊和地区の寺本幸一さんが栽培したものを使用して います。11月に種まき、2月に麦踏み、5月中旬に収穫します。麦踏みと は、芽が5cmくらいの時に踏む作業のことで、根が強くなり、より多くの実 がとれるようになると言われています。



る月は食育



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心 豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健 全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育 月間 | です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付 けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。





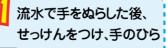






感染症・食中毒予防の基本! ② ②

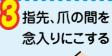
正しい。手続い汚絵を確認しよう





4手の甲を伸ばす

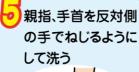














● 流水で十分に洗い流し、 清潔なハンカチやタオル





