

そうさランチタイムス

令和5年6月号
匝瑳市学校給食センター



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・睡眠をしっかり取るように心がけましょう。

第7回和食給食レシピコンテスト開催決定

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”として鮎子・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
中学生

※詳しくは応募用紙をご覧ください。

👑 前回受賞献立



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(そうざぜん)』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てみよう！

おどる！？
大匝瑳膳 1月開催決定



そうさの逸品 ゴルめぐり

もち麦



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。



キラリもち麦 他の麦
炊飯後18時間経過



6月は食育月間です！



「食育」で生きる力を育もう

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。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
 - 2 手の甲を伸ばすようにこする
 - 3 指先、爪の間を念入りにこする
 - 4 指の間を洗う
 - 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
 - 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る
- 洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう