

6月 給食だより



令和2年6月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

6月は食育月間です



『食育基本法』をご存じですか？平成17年6月に、心身の健康の確保を目指し成立された法律です。そのため毎年6月は『食育月間』となっています。この法律が制定された背景には、食生活の乱れ（栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食環境の変化など）があり、その中で子どもたちの将来の生活習慣病を予防することも視野にあります。6月は、ご家庭で食事の栄養バランスや正しい食習慣、地域の食文化などについて話し合ってみましょう。

食中毒に気を付けましょう

食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



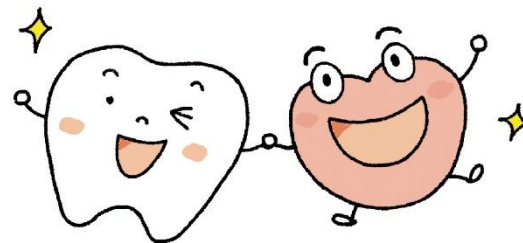
家族で徹底！

食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

近頃は軟らかい食べ物が増えて、昔に比べて噛む回数が減っています。よく噛むことは体に良いことばかりです。



よく噛むことの効果

- ①肥満予防
- ②脳の活性化
- ③消化・吸収を助ける
- ④むし歯予防

牛久市おいしい朝ごはんメニュー

おはよう しっかり 朝ごはん！



「ジャガパニーおじさんのチーズ焼き」(1人分エネルギー 184kcal・塩分 0.7g)

材料	4人分量	作り方
じゃがいも	4個	①じゃがいもは、皮をむいて薄くスライスする。 ②耐熱皿に①を並べ、ピザソースをぬり、軽くラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。 ③②にピザ用チーズをかけて、電子レンジで1分～2分加熱する。
ピザソース	大さじ7	
ピザ用チーズ	120g	

電子レンジで簡単にできるレシピです。
ハム、ツナ、コーン、ピーマンなどお好みの具材をのせてもおいしくできます。



《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。