



スクールランチ 6月

6月は食育月間です。4日～10日は『歯と口の健康週間』、15日～19日は『ふるさと給食週間』と食に関することが多い月でもあります。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。御家庭でも普段の食生活を振り返る機会にしてみてください。

ふるさと給食週間です 6月15日～19日

静岡県では、地場産物を積極的に活用することで、子どもたちが地域の自然・食文化・産業等について理解を深め、食文化や伝統料理に親しむ事などを目的として「ふるさと給食週間」を行います。御前崎市では6月15日(月)から6月19日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とし、この期間は静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。



<給食で使われる御前崎市で生産されている食材>

<p>米</p>	<p>御前崎市の給食では年間を通して、御前崎市産のコシヒカリを使用しています。 お米はエネルギー源として欠かせません。また、どんな主菜・副菜とも相性がよく、混ぜご飯等変化も楽しめます。</p>	<p>遠州夢咲牛</p>	<p>品種は黒毛和牛、脂が良質で、肉質が A3ランク以上の肉を遠州夢咲牛としています。そのおいしさから、「内閣総理大臣賞」など数々の賞をもらっています。</p>
<p>ミニトマト</p>	<p>ミニトマトは地元の農家さんから購入しています。 ミニトマトの赤色はリコピンという成分で、がんの予防やアンチエイジングに効果があります。なにより手軽に食べることができます。</p>	<p>小松菜</p>	<p>小松菜にはカルシウムや鉄分、ビタミンが多く含まれています。和え物や炒め物、汁物に使います。旬は冬ですが、御前崎市では、ハウス栽培で一年中栽培されています。</p>

『地産地消』を知っていますか？

「地産地消」は小学5年生の社会科で学習します。「地域で生産された作物を地元で消費する(食べる)」という意味です。新鮮で安価、生産者の顔が見えて安心、輸送コストが少なく、環境へも配慮されているなどの特徴があります。御前崎市では令和15年末までに学校給食における市内産食材の使用割合を30%と目標設定しています。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する 器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する 調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部 75℃ 1分以上 (ノロウイルスは 85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
---	---	--

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう！







6月4日から10日までの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「**歯と口の健康週間**」です。

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



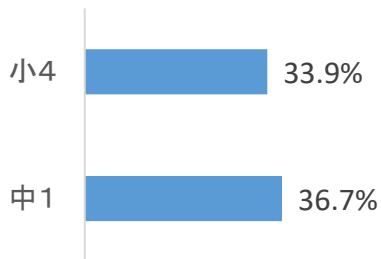
健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--

小笠の食生活を考えよう

【6月「食品表示を意識しよう」】

安全な食材を使うようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者 2818名回答)

< 食生活アンケートに

御協力ください >

小笠地区学校保健会では、毎年6月に小学4年生と中学1年生の家庭を対象に食生活アンケートを実施しています。アンケート結果は小笠3市の子どもたちの食生活の実態として、献立内容の見直しや市の健康に関する目標を定めるために活用させていただきます。

ぜひ、御家庭で話し合いながら取り組んでください。



6月は食育月間



食育とは・・・（食育基本法より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。