

# 6月給食だよ!

毎月19日は「食育の日」!! NO.6 2017. 6. 14 一関市花泉学校給食センター

## じょうぶな骨づくり!

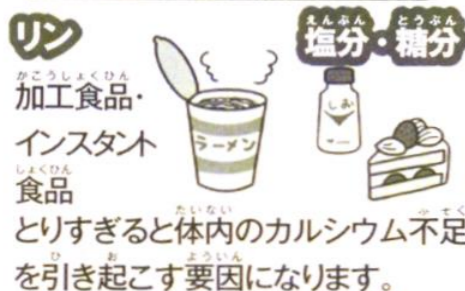


丈夫な骨をつくるには、バランスの良い食事、運動による刺激、そして睡眠が大切です。インスタント食品などの加工食品はカルシウムの吸収をさまたげるので、食べすぎに注意が必要です。

### 積極的にとりたいもの



### とりすぎに注意したいもの



## 歯をじょうぶにする 食生活をしよう!

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯(永久歯)は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

★よくかむ



★時間を決める



★歯みがきをする



★歯をじょうぶにする 栄養をとる



## 梅雨時の衛生管理

気をつけよう!

菌を

つけない!

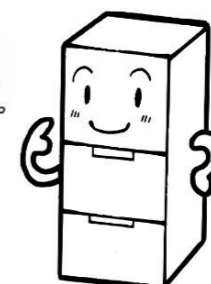
基本は手洗いです。



菌を

増やさない!

購入後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を

やっつける!

調理の時は十分に加熱をする。



梅雨に入り、気温や湿度が高くなるこれからの時期は、食べ物は傷みやすくなり、においや味の変化で気付くことができます。食べ物の菌が繁殖していても味やにおい、見た目などで気付くことは難しいです。

賞味期限・消費期限に注意し、しっかり加熱する、作った物は冷蔵庫で保存し早めに食べきる、調理をする前や食事の前にはしっかり手を洗うなどを心がけましょう。

◆せっけんで手をしっかり洗おう



◆つめを切ろう



◆身支度をきちんとしよう



### 5月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(一関市、千葉県、神奈川県、宮城県)、にんじん(徳島県)、糸みつば(宮城県)、じゃがいも(鹿児島県)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(千葉県)、にら(宮城県、栃木県)、ごぼう(岩手県)、ピーマン(茨城県)、はくさい(茨城県)、きゅうり(宮城県)、だいこん(千葉県)、もやし(岩手県)、パセリ(千葉県)、しめじ(山形県)、えのきたけ(岩手県)、なめこ(花泉町)、河内晩柑(熊本県)、バナナ(フィリピン)、ニューサマーオレンジ(愛媛県)

《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、アスパラガス(ペルー、エクアドル)、菜の花(国産)、ほうれん草(国産)、ホールコーン(国産)、ビーンズミックス(国産)ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、グリーンピース(ニュージーランド)、だいこんの葉(宮城県)、チンゲンサイ(国産)、むき枝豆(インドネシア)、インゲン(国産)、きぬさや(国産)、ハンバーグ(国産)、ささみチーズフライ(国産)チキン味噌カツ(国産)、白金豚ぎょうざ(国産)、豆腐ハンバーグ(国産)、磯辺天ぷら(国産)、うどん(岩手県)、絹厚揚げ(北米)、さつまあげ(米国、タイ、インド)、しらす(愛知県)、ウインナー(国産)、むきみあさり(国産)、液卵(国産)、豆腐(国産)、さくらんぼフレッシュゼリー(国産)

《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、ささみフレーク(国産)、鮭(北海道)、さわら(韓国)、あじ(ニュージーランド)、中華くらげ(タイ)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにやく(群馬県)油揚げ(国産)、豆腐(北米)、おから(国産)、茹で大豆(一関市)、れんこん水煮(国産)、わらび水煮(岩手県)、たけこの水煮(国産)、きくらげ(国産)、干し椎茸(岩手県)、切り干し大根(国産)、はくさいキムチ(国産)、アンサンブルエッグ(岩手県)、マカロニ(カナダ)、ビーフン(タイ)、米めん(一関市)、肉入りワンタン(オーストラリア)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、味付きおかか(千葉県)、カットわかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、つぼ漬(九州)、ゆず果汁(国産)、レモン果汁(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、トマトピューレ(一関市)、トマトダイス缶(イタリア)、バター(国産)、たけのこご飯の素(国産)、かしわ餅(国産)