



食育だより



令和7年
6月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。年をとってからもおいしく楽しく食事ができるように、かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりするなどして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯みがきで
丈夫な体の
基礎づくり

令和7年度の
標語



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは、歯を強くするだけではなく、骨を丈夫にする働きのある栄養素です。日本人が不足しがちな栄養素でもあります。意識してとるようにしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



みよしふるさとランチの日



今年度も、給食を通して食べることへの関心を高め、地域の自然、産業、食べ物について知ることをねらいとして「みよしふるさとランチの日」が3回あります。

第1回目は6月にたまねぎを使ったメニューが登場します。お楽しみに♪

三次給食センターでは、たまねぎをたっぷり使ったハヤシライスが登場します！新玉ねぎのみずみずしさと甘みをぜひ味わってみてくださいね！



令和7年度
みよしふるさとランチの日

毎月のふるさとランチは、給食を通して、食べることへの関心を高め、地域の自然、産業、食べ物について知ろう！

テーマ食材

6月	玉ねぎ
10月	もち麦
1月	白ねぎ

「毎食「ふるさとランチ」を習慣づけよう。生活習慣病を予防する効果が高いとまわっています。」

555-8888

やさしい元気の家はここ

QRコード

「ここで味わおうよ」

三次市立三次学校給食センター

裏面もあります

つゆ きせつ しょくちゆうどく ふせ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。

細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

こんなことに
きをつけ
ましょう



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切つてはいけません。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

作ってみよう♪給食レシピ



【噛みってる!GoGo炒め】		噛みごたえのある食材をたっぷり使っています!
材料(4人分)	作り方	
豚肉	150g	① ごぼうはさがきにして、水に浸けてアクをとる。糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。さつま揚げは短冊切りにする。 ② ごま油を熱し、豚肉を加え色が変わるまで炒める。 ③ ごぼうを加え、しんなりするまでさらに炒める。 ④ 糸こんにゃくとさつま揚げを加えて炒め、調味料を入れ水分がなくなるまでしっかり炒める。 ⑤ 白ごまを加える。
ごぼう	1本(さがき)	
糸こんにゃく	1/2P	
さつま揚げ	1枚(短冊切り)	
ごま油	適量	
白ごま	少々	
みそ	小さじ2	
砂糖	小さじ2と1/2	
料理酒	小さじ1	
薄口醤油	小さじ1	
水	40ml	

【ひとことメモ】

令和元年度のひろしま給食メニューで最優秀レシピ賞に選ばれた料理です。噛みごたえのあるごぼうや豚肉、こんにゃくが入っています。他にも噛みごたえのあるきのこを入れてみたり、具材を大きく切ったりして、アレンジして作るのもおすすめです。