

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	鹿児島県
取組市町村名 取組団体・企業名	南九州市
取組の名称	生きた教材となる学校給食
実施時期	6月
取組内容	1. 地場産物の活用 毎月『たっぷりお茶むらいの日』を設定し、南九州の地場産物を多く取り入れた給食を実施しています。6月は16・17日に、こだいずもやし・たまねぎを使用した“南九州の恵みたっぷり味噌汁”と、たまねぎ・かわなべ牛を使用した“かわなべ牛の焼肉炒め”の献立を提供しました。実際に給食時間に訪問し『たっぷりお茶むらいの日』を説明したり、献立表に記載したり、児童生徒に情報提供を行っています。 また、食に関連する行事や特色ある南九州市産の食材提供を行ったときは、学校へ一口メモの配布を行い紹介しています。（6月2日にオムレツの日に関連した“卵”。6月16日に“かわなべ牛”）（別紙1添付資料） 2. 食に関する指導 6月の食育月間中に希望があり食に関する指導や給食指導を行いました。 ・6月2日 中福良小 1・2年 ・6月7日 大丸小 1・2・3・4年 ・6月14日 川辺小 5年 ・6月15日 高田小 2年 ・6月16日 霜出小 2年 ・6月17日 九玉生 5・6年 ・6月20日・22日・23日 穎娃中 2年 ・6月21日 勝目小 2年 ・6月21日・22日 知覧中 2年 ・6月23日 知覧小 4年 ・6月28日 川辺小 4年 ・6月30日 松山小 学校保健委員会 3. 毎月発行している、給食だよりにて、食育月間の周知を行いました。 配布対象は、南九州市内の児童・生徒・保護者です。（別紙2添付資料）

令和4年度



6月給食だより

南九州市立学校給食センター

つゆ
梅雨の季節がやってきました

農作物にとっては恵みの雨ですが、温度と湿度が高くなるこの時期は、衛生的な食事に気をつけていく必要があります。

また、天候の変化で体調も崩しやすくなるので、体をいたわる時期にしたいですね。



衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



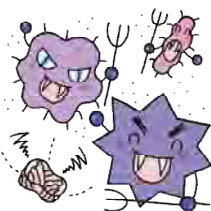
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。

③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。



細菌はあたたかくて、よごれていて、ジメジメしているところが大好き♡



～6月2日は『オムレツの日』です！～

06月02日を06（オム）02（レツ）と読むことから、この日が「オムレツの日」になりました。給食では、Aコースは6月2日に、Bコースは6月3日に県内産の卵を使い、給食センター特製のソースをかけた、「オムレツのきのこソース」が登場します。

《卵の栄養》

卵には、人間の体に必要とされる、たくさんの栄養素が含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。一種類でこれだけ栄養的に豊富な食品は「卵」と「牛乳」だけです。

南九州市では、卵を産むための鶏を19の農家で、約249万羽飼っており、約218万個の卵を毎日出荷しています。



～ものがたり給食のお知らせ～

給食アンサンプル

如月 かずさ 作

20日（月）に登場♡

給食アンサンプルから『マーボー豆腐』が給食に

登場します。

お楽しみに♪



食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の食生活を見直してみませんか？

食について正しく知り、自ら選ぶこと、そして何よりも食を楽しむことを子どもたちには身に付けてもらいたいものです。様々な食経験は、子どもたちの心と体を豊かにしてくれます。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）



海藻サラダ ～5月の献立より～ 4人分

海藻ミックス	4g
キャベツ	100g
きゅうり	120g
コーン(缶)	40g
いりごま	適量
穀物酢	小さじ2
さんおんとう	おお
三温糖	大さじ1/2
うすくち醤油	小さじ1
こしょう	少々
しお塩	ひとつまみ
ごま油	おお
	大さじ1/2

- ①調味料をあわせてタレを作っておきます。
- ②キャベツは粗い千切り、きゅうりは輪切りにしておきましょう。キャベツはさっと湯通しすると食べやすいです。
- ③海藻は水で戻す。
- ④①～③と、コーン、ごまを加えて和える。

海藻類は、梅雨の時期におすすめの食材です。湿度が高く体が重だるいな...というときに、海藻類が余分な水分を外に出してくれますよ。海藻類の他にも、瓜類、豆類もおすすめです。ぜひ、お試しください。



今月の『たっぷりお茶むらいの日』は、

Aコース 17日(金)
Bコース 16日(木)です。

南九州市産のお米や野菜に、かわなべ牛を使つた献立が登場します。お楽しみに♪

