

6月の給食だより

平成 30 年度 6 月
富士宮市立学校給食センター

梅雨の時期になりました。梅雨は一年のうちで最も雨が長く、ジメジメとして食中毒を起こす細菌も増殖しやすくなります。食中毒の予防や体調管理のために、石けんを使った手洗いをしっかりしましょう。

食育月間

6 月は、食育についてみなさんに関心をもってもらう 1 カ月間です。富士宮市では、**第 3 次富士宮市食育推進計画**（平成 29 年度～平成 32 年度）を策定し食育の推進を行っています。

—第 3 次富士宮市食育推進計画基本理念—
【食で育む生きる力と心と体の健康】

◎健やかな体をつくる ◎豊かな心をつくる ◎地域をつくる（食の連携）

カルシウムについて知ろう

カルシウムの働き

◎骨や歯をつくる ◎筋肉収縮 ◎血液凝固 ◎神経の伝達を正常に保つ

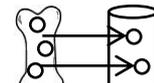
【カルシウムを多く含む食品】

<p>乳・乳製品</p>  <p>牛乳 ヨーグルト チーズ</p>	<p>魚介類</p>  <p>ししゃも いわし 干しえび</p>
<p>野菜類</p>  <p>小松菜 チンゲン菜</p>	<p>藻類</p>  <p>ひじき わかめ</p>

カルシウムが不足すると…

生活習慣病につながります。

長期にわたる
カルシウム不足



骨から血中へのカルシウム
流出過剰

○カルシウム
□血管

余分なカルシウム
が血管へ沈着

→ **高血圧・動脈硬化**

牛乳は、カルシウムを一番効率よくとることができるため、給食では毎日牛乳を提供しています。カルシウムが不足しないよう、毎日の牛乳を残さず飲みましょう。



大切です朝ごはん！

噛むことと脳活動の関係

よく噛む



脳の血流が増え、
脳の働きが活性化



記憶力、集中力、
判断力が高まる



朝ごはんをよく噛んで
食べることで、脳を目覚め
させ、1日を元気にスタート
することができます。

給食レシピの紹介 ~チキンのカレー焼き~

【材料 -4 人分-】

- ・鶏モモ肉・・・4 切（約 200g）
- ☆塩こしょう・・・少々
- ☆おろしにんにく・・・少々（チューブ可）
- ☆白ワイン・・・大 1
- ☆カレー粉・・・少々
- ☆しょうゆ・・・小 1
- ☆トマトケチャップ・・・小 1

【作り方】

- ①☆の調味料をあわせておいたものに、鶏肉を漬け込む。
- ②下味をつけた鶏肉をフライパンやオーブンでおいしそうな焦げめがつくように焼く。

暑い季節にぴったりの
カレー風味のチキンです。



※平成 30 年 5 月 2 日実施分、学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。