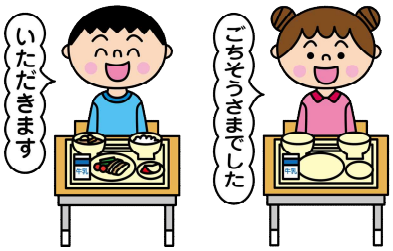
いただきます

給　食　だ　よ　り
大崎市岩出山学校給食センター
令和7年６月

おたよりや献立表は HP でも
ご覧いただけます。
二次元コード⇒



梅雨の時期は温度や湿度が上がるので、食べ物の衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

6月は「食育月間」になっています。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

「食育基本法」制定から20年

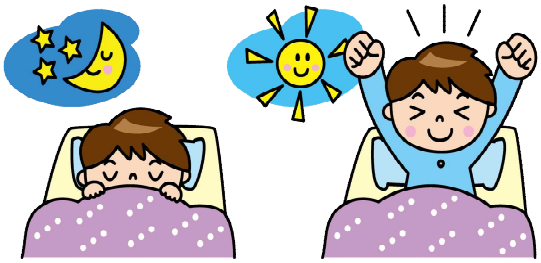
食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

毎年６月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

今月の食育コラム

酢

酢は、酢酸菌でアルコールが発酵することで作られます。

原料によって様々な種類があり、小麦、米、とうもろこしを原料とした「穀物酢」、米を原料とした「米酢」、玄米を原料とした「黒酢」がよく知られています。また、果物を原料とした「りんご酢」や「ワインビネガー（白ぶどう酢）」などもあります。

酢には、疲労回復効果や食欲増進効果があり、食中毒予防のための殺菌効果も有効です。じめじめした時期をすっきり乗り切るために、酢を使った料理を上手に取り入れましょう。

年間テーマ：日本の調味料ずかん
作成：大崎市学校栄養士会

イラスト出典元：月刊学校給食（全国学校給食協会）
※この紙面内のイラストは転載禁止です。