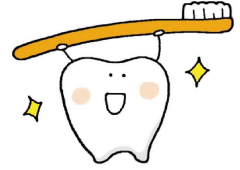


# ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター  
(ひまわりキッチン)  
令和8年6月号

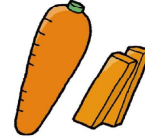
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



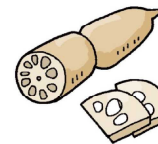
豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



れんこん (酢づけ)



干しぶどう



## どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

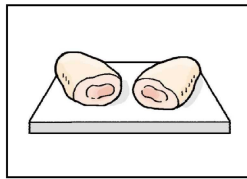


〈食中毒が発生するおもな原因〉

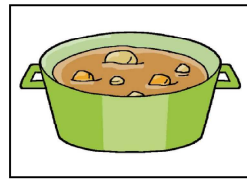
傷がある手で調理したもの



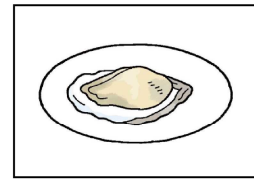
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理

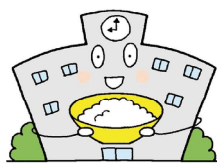


ウイルスに汚染された二枚貝



## 6月は食育月間

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。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



今月の食育コラム

## cucumber

きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分補給や体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの夏の旬の野菜です。

暑い夏の畑で、気温よりもきゅうりの中心部が冷たいことから、「cool as a cucumber」(冷静沈着・とても冷静)という慣用句の由来になったと言われています。



年間テーマ:食べ物イングリッシュ  
作成:大崎市学校栄養士会



# ひまわりキッチン 給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。  
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

## 地場産給食の日

**5月12日**

ごはん 牛乳  
とり肉のごまみそ焼き  
まめまめサラダ ペろっこ汁



大崎市では、季節ごとに地場産物を取り入れた「地場産給食の日」という市内統一献立を実施しています。春の統一献立は、「大豆」です。この日はそれぞれのメニューに宮城県産・大崎市産の食材を取り入れました。大崎市産の大豆を使ったサラダや、大崎市産の油揚げやしょうゆを使った汁物を取り入れました。

## 食育の日献立

**5月19日**

たけのこごはん 牛乳  
かつおの竜田揚げ  
笹かま入りわかめのおひたし  
はっと汁



大崎南学校給食センターでは毎月19日に「食育の日献立」を実施しています。5月は旬の「たけのこ」を使ったたけのこごはんにしました。そのほかに登米市の郷土料理のはっと汁や、三陸産のわかめをつかった和え物、宮城県産のかつおを使った竜田揚げを取り入れました。

## お知らせ

### 給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。  
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。