

今年はずっとより早めに梅雨入りし、じめじめとした日が続いています。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、6月始めに予定されていた宿泊行事や校外学習が延期になり、がっかりしている人も多いと思います。そんな時はおいしい給食を食べて、気持ちを切り替え、期末テストの準備をしましょう。

6月は「地産地消」「献立募集」「熱中症」についてお知らせします。

6月の給食目標

地産地消について知ろう

地産地消について



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

愛知県では、6月19日の「食育の日」を中心として「あいちを食べる学校給食の日」を設定し、愛知県全体で地場産物を積極的に活用した給食を提供しています。

「地産地消」とは、**地**元で**産**されたものを**地**元で**消**費(食べる)という意味です。

近くの畑や田んぼでとれた食材は新鮮でおいしく、農家の方の顔がわかるので、安心して食べることができます。そして、運ぶ距離が短くなるので環境にやさしいというメリットもあります。

学校の給食だけではなく、ご家庭でも「地産地消」を意識してみましょう。

あいちを食べよう!

6月21日(月)は「あいちを食べる学校給食の日」です

6月21日の給食には、尾張旭市や愛知県など地元でとれたものがたくさん使われています。

6月21日の献立

- 小松菜のおかかあえ
- 愛知の玉ねぎたっぷりジンジャーチキン
- 抹茶豆乳プリン
- 愛知の味噌たっぷり豚汁
- ごはん

イラストの緑色の種は尾張旭産、茶色の種は愛知産を表しています。

地元でとれた食べものを地元で食べることを、「地産地消」といいます。地産地消は生産者の方々が大切に育ててくださった尾張旭市や愛知県の食べ物を味わって食べましょう。

【じゃがいもを育てている飯田さん】【たまねぎを育てている小山さん】

尾張旭市学校給食センター

献立募集のお知らせ

各教室に掲示しています!

先月号でもお知らせしましたが、今年も「あったらいいな こんな給食」というテーマで給食センターが献立を募集しています。5月の中旬に応募用紙を配りました。必要事項を記入の上、担任の先生に提出してください。

応募締切：**6月4日(金)**



熱中症について

6月に入り、30℃に迫る日が増えてきました。

例年より早く梅雨入りしたため、まだ体が汗を上手にかけず、体内に熱がこもり、気づかぬうちに脱水状態になってしまうこともあります。

30℃を超えると、熱中症にかかる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★ 炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き



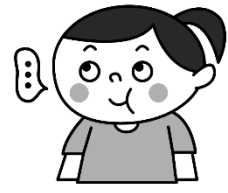
睡眠不足



風邪など
体調が悪い



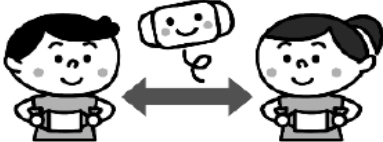
肥満・太り気味



★ 熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す



室内ではエアコンを使用する



こまめな換気も忘れずに



★ 日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。