



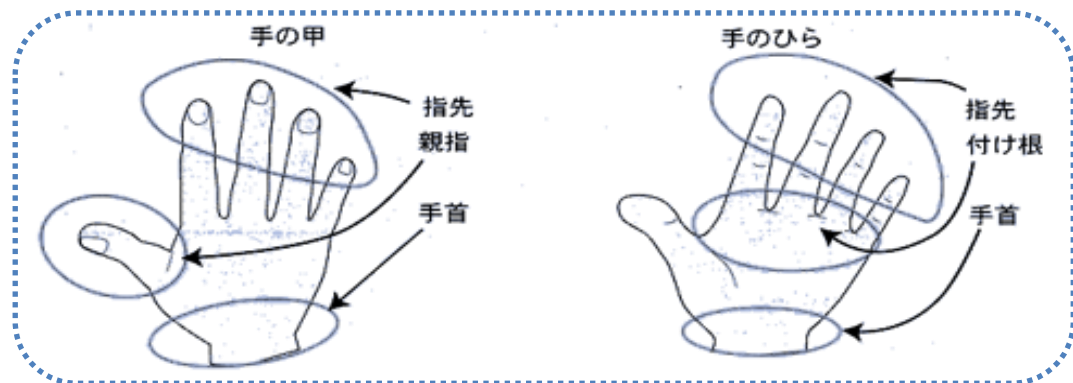
令和5年度
防府市学校給食センター

湿気の多い梅雨の季節がやってきます。この時期は蒸し暑さによる寝不足などで体調をくずしやすく、食中毒にも気をつけなければいけません。日々の食生活や、手洗いなどの衛生管理を見直し、体調管理をしっかり行って、梅雨の時期を乗り切りましょう。

しっかりと手洗いをしましょう！



健康な人の手のひらには1cm²あたり45万個の菌が付着しているといわれています。給食の前はもちろん、家での食事の前にも、しっかりと石けんで手を洗うようにしましょう。円で囲んであるところは洗い残しが多く、特に指先は手洗いが不十分になりやすい所です。意識してよく洗うようにしましょう。



6月4～10日は歯と口の健康週間です

みなさんは食事をするときに、よくかんで食べていますか。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。

かむことの効果



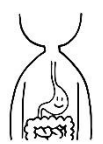
肥満予防

よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



むし歯を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん分泌されます。唾液が食べ物のカスを洗い流し、むし歯を予防します。



消化吸収をよくする

食べ物を細かくかみ砕き、唾液と混ぜ合わせることで消化吸収がよくなります。



脳の働きを活発に

よくかむと頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

6月5日は むし歯予防献立 です♪

麦ご飯・牛乳・いわしの梅煮・五目きんぴら・生揚げのみそ汁

しっかりかんで食べましょう！

6月12～16日は地場産週間です

地場産週間には、山口県産や防府市産の食材を多く使用した献立がたくさん登場します。地元のおいしい食材をしっかりと味わいましょう。地場産週間に登場する、山口県産や防府市産の食材を、いくつか紹介します。



＜米＞

米は地場産週間中だけでなく、いつも山口県産のものを使用しています。「恋の予感」という、約5年前から山口県で栽培されるようになった品種の米を使用しています。



＜豆腐＞

山口県産の大豆を使用した豆腐を、地元の豆腐屋さんに作っていただいています。豆腐の原料である大豆は「畑の肉」とも呼ばれており、豆腐には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。



＜小松菜＞

防府市では、主に華城地区や大道地区のビニールハウスで、年間を通して栽培されており、給食でも防府市産の小松菜を使用しています。^{ベータ}βカロテンや鉄分、カルシウムを多く含む、栄養満点の緑黄色野菜です。



＜ハモっけ＞

山口県は全国有数のハモの産地となっており、その中でも防府市はトップクラスの取扱量を誇っています。みなさんに地元の水産物をより深く知ってもらうために、ハモの魚ろっけ「ハモっけ」を、防府水産物ブランド化推進協議会より無償で提供していただきます。

〇●〇 地場産 100%献立 〇●〇

今月は地場産週間の最終日である16日に、人気メニューのチキンチキンごぼうをアレンジした「トントンれんこん」をメインにした献立を行います。山口県でとれた食材をよく味わって食べてください。

地場産 100%献立 (6/16)

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・トントンれんこん
- ・長門ゆずきちサラダ
- ・地場産野菜のスープ

長門ゆずきち

萩市の田万川地域原産の長門ゆずきちは、酸味や香りを楽しむ柑橘です。爽やかな香りとまろやかな酸味があり、果汁がたっぷりと入っています。16日は長門ゆずきちの果汁を使ってサラダを作ります。