

# 6月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2024年6月号

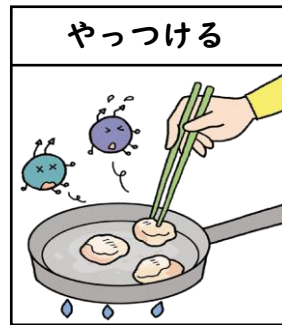
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽症の場合や、発症する人が少ないことから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

## 食中毒を予防するには

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて保管すること、また、調理をするときは、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



### 奈良県産食材（6月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ 小松菜 青ねぎ たまねぎ なす ズッキーニ じゃがいも  
きゅうり 豚肉 こんにゃく ほうじ茶 大和まな入りつくね 梅ペースト 豆腐(奈良県産)  
トマトピューレ 黒豆コロッケ ーロメロンゼリー 奈良の米粉ニョッキ 奈良のソテーオニオン  
小松菜入り餃子 そうめん かしば香るみそ 大和まな(漬物) 炒り卵 吉野葛入りうどん



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？

よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防いだり、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくするなどの効果があります。



また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高めるといわれています。6月4日の給食はよく噛むことを意識した献立です。しっかり噛んで食べましょう。



令和6年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は6月21日「沖縄県の料理」

6月23日は沖縄県が制定した「沖縄慰霊の日」です。6月の食育の日の献立は沖縄県の料理がテーマです。郷土料理のジュシーやゴーヤチャンプルー、イナムドゥチが登場します。味わっていただきましょう。

### ～6月21日の給食紹介～



#### ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜる」という意味です。ゴーヤや豆腐など、いろいろな食材を炒めた料理です。



#### ジュシー

沖縄県の郷土料理です。「ジュシー」とは、沖縄県の言葉で炊き込みご飯を指します。

#### イナムドゥチ

具だくさんの甘味のあるみそ汁で、沖縄ではお祝い料理のひとつです。



### 通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。