



食育だより

3年6月7日

白馬村学校給食センター

梅雨の季節になりました。6月は、『食育月間』『環境月間』『食中毒予防月間』など、本格的な夏を前に、多忙な月になります。

6月たよりのポイント

- ◇ 熱中症対策と食事
- ◇ 6月食材
- ◇ SDGsと給食



みなづき 水無月（6月）

「水無月」の意味
 雨の時期なのに、“水の無い月”とは変です。ね。「水無月」の“無”は、“の”にあたる連体助詞なので、「水無月」は“水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから“水の月”→「水無月」とよばれるようになったようです。

食育月間

熱中症対策

今年も猛暑が予想されています。
 熱中症対策を今から意識して生活しよう！

- ・暑さに慣れるように、汗をかく運動をする。
- ・マイボトルで水分補給を忘れずに。
- ・人のいない所では、マスクをとって深呼吸。



熱中症対策には、食事の習慣がとても大きく影響します

重要1 朝食をかならず食べよう！

体温を36.5℃位に上げないと、外からの熱い気温に負けます。



重要2 牛乳を飲もう！（乳製品・ヨーグルト）

牛乳は、水分、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンと、バランス良く栄養が配合されています。
 最強の熱中症対策食品です。毎朝とりましょう。

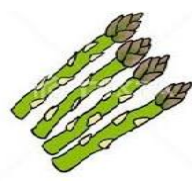


重要3 野菜をモリモリ食べよう！

野菜不足はビタミン不足。
 ビタミンはカロリーは無いが、内臓や皮膚を守ります。
 ビタミン不足は、糖尿病など病気への一歩です。



6月の食材



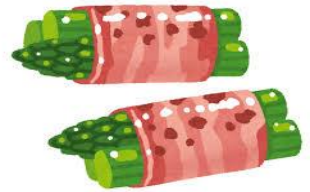
アスパラ

今が旬の「アスパラガス」。白馬の初夏を彩る野菜です。寒い地方で生産力が高いもの。2,000年も前から栽培されており、古代ギリシアでは「スズメの巣」という意味を名付けました。それは、アスパラを収穫した後に、茎が伸び茂る細かい葉（実は枝）がスズメの巣のように見えるから。日本では、明治時代から食用になりました。

【栄養と薬効】

アスパラギン酸で心臓をサポート

ドリンク剤に含まれるおなじみの成分「アスパラギン酸」は、アスパラから発見された栄養素です。疲労回復、スタミナ増強、心臓のサポートをします。他の野菜に比べると、各種栄養が豊富でとても強い野菜です。



ベーコンまきは
いかがですか



SDGs・給食みんなの取り組み

中学校の下膳カウンターで、13：10頃～12：20頃まで使った食器や食缶を受け取っています。当番さんの『ごちそうさまでした！』の挨拶が気持ち良いです。

また、昨年や一昨年に比べて、食器に付着する食べ残しもとても少なくなりました。洗浄するお湯の使用量や洗剤量にも良い効果があります。これからも持続していけると良いですね！



SDGs・給食センターの反省

6月1日「麦茶の日」は、いつもの牛乳の代わりに「麦茶」にしました。カルシウムやたんぱく質が減るので、山麓ヨーグルトをデザートにしました。すると・・・



いつもの燃えるゴミ量

麦茶の日
ゴミ量

栄養面や環境面から、あらためてビ
ン牛乳は素晴らしいと感じました。

