



6月 給食だより

みとちゃん

令和2年(2020年)
水戸市立学校給食共同調理場



今月の給食目標
よくかんで食べよう・衛生に気を付けよう



新緑のさわやかな過ごしやすい季節になりました。早ね早起きなどの生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応ができます。

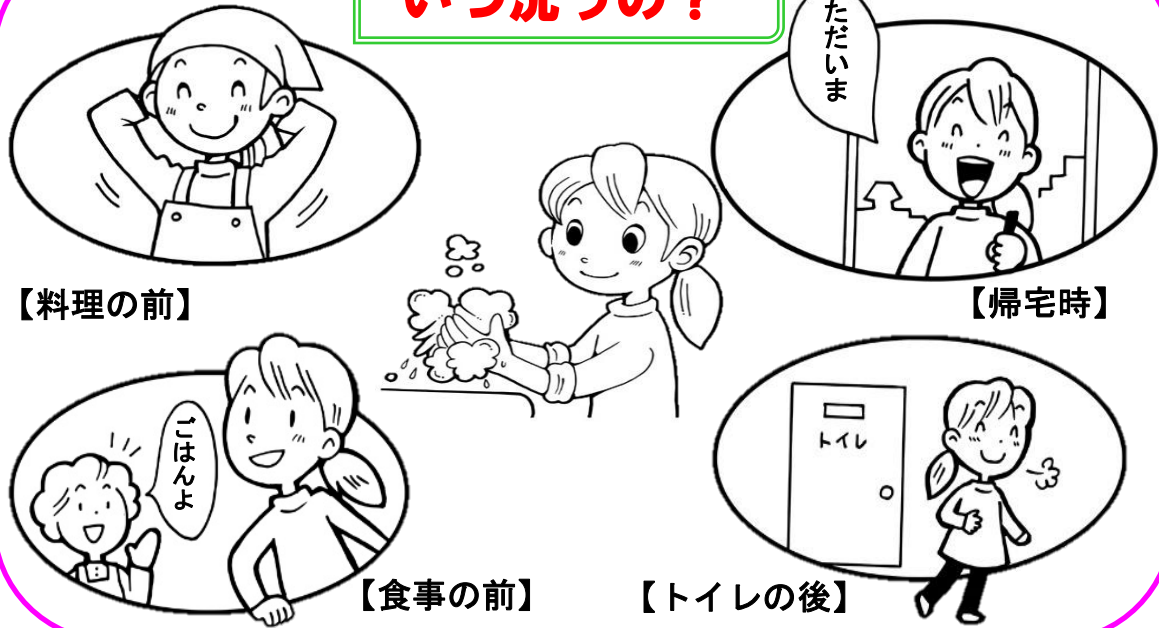
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

手をしっかり洗いましょう



感染予防に大切なことは「3つの密」にならないことです。そして、感染予防に有効な手洗いをしっかりしましょう。ハンドソープを使うことが重要です。

いつ洗うの？



【料理の前】

【帰宅時】

【食事の前】

【トイレの後】






きれいに手を洗おう!!



ハンドソープをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って水で洗い流します！

* 4つのかむとれいれいこと *

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今の食生活は「軟食時代」といわれ、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。よくかんで食べることは、健康と密接な関係があります。

 <p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	 <p>おなかいっぱい! 肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>よくかんで食べるためには・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材を大きめに切る。 ・皮付きのまま使用する。 ・かみごたえのある食品を食事にとりいれる。 
 <p>脳が活性化する かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	 <p>消化吸収がよくなる 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>	

MITOごはん【地場農産物の活用促進事業】

【学校給食開発品】 みとちゃん米パン



学校給食開発品として平成30年度に登場し、水戸市常澄地区で採れたコシヒカリ100%の米粉を使った米パンです。もちもちした食感で、腹持ちが良いです。よくかむと米の甘味を感じて子どもたちにも大人気です。

みとちゃん梅ゼリー

水戸市産の梅「ふくゆい」のシロップを使ったゼリーです。甘みと酸味のバランスがとれ、子どもにも食べやすい味になっています。水戸市は、偕楽園の観梅で全国に知られていますが、「みても、食べても楽しめる」梅の産地を目指して水戸市産「ふくゆい」が誕生しました。

「ふくゆい」という名前には、水戸市で生産された梅を通して、「人々へ福を結び付けたい」という願いが込められています。



【シンボルマーク】
梅の花と水引をモチーフにした、吉兆の訪れがコンセプト

水戸乃梅
ふくゆい