

6月 食育だより



令和8年6月号
諫早市西部・東部学校給食センター

★毎月19日は食育の日★

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が繁殖しやすくなるので、衛生面に特に気を配る必要があります。外から帰った時や食事をする前、トイレの後はしっかり手を洗いましょう。また、蒸し暑い日が続く、体調を崩しがちなので、規則正しい生活をして元気な体を作りましょう。

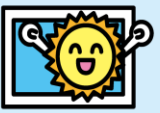
未来へつながる「食」を考えよう

私たちの生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気にいきいきと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

 朝ごはんを 食べる習慣を つける	 ゆっくり、 よくかんで 食べる	 塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---	---	---

●食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---	--	---

6月19日～25日は 地場産物使用推進週間

給食では、できるだけ諫早市や長崎県で生産された季節の食べものを積極的に使っています。“地産地消”は、新鮮な食材が手に入るだけでなく、環境にとってもやさしいです。

地場産物を取り入れることは子どもたちが地域への関心を深めるきっかけになります。ご家庭でもぜひ、地元の食材を意識してみてください。



諫早市内産の玉ねぎの 寄贈がありました！！



地元産の農作物に親しんでもらうことを目的にJAながさき県央玉ねぎ部会より、玉ねぎ1トンを諫早市内の2カ所のセンターへいただきました。西部・東部それぞれの給食センターで、5月下旬にカレーや煮ものや汁ものに使用しました。

みずみずしい玉ねぎで、炒めるととても甘くておいしかったです。