



給食だより

食育フードシステム東北 株式会社

梅雨の季節がやってきました。

寒暖差が激しくなるこの時期は、体調を崩しがちです。

また、**食中毒**などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調や、お弁当の衛生管理には特に気をつける月にしましょう！

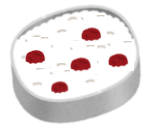
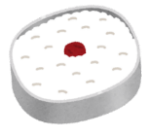
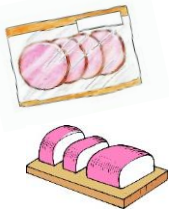


●殺菌効果のある調味料・食材を使おう！

殺菌効果が高いとされるのは、お酢やカレー粉、しょうが、梅干し、大葉などです。梅雨時期には積極的に取り入れてみてください。

●ごはんはひと工夫しましょう！

梅干しごはんは、真ん中に梅干しを1つを置くよりも、刻んで散りばめたり、ご飯を炊くときに梅干しも一緒に炊く方が効果的です。



火を通さなくても食べられるものでもできるだけ加熱調理をするようにしましょう



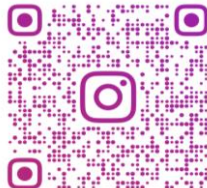
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

6月の目標↑ 噛む回数を増やそう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の中を見直す一週間にしてみましょう。

どうしてたくさん噛むといいの？



- 味覚の発達を手助けします。
- 歯や顎の発達を促します。 ●虫歯を予防します。
- 唾液に含まれるホルモンの働きが良くなります。

～6月は食育月間です～

取り組みとして、**弊社オリジナルキャラクター総選挙**や**食に関する情報発信**をInstagramで行う予定です。フォローしてお知らせをお待ちください♪

《残食情報》

4月に残食が多かったのは、【高野豆腐】でした。

高野豆腐には、強い抗酸化作用がある**大豆サポニン**、腸内環境を整える**レジスタントプロテイン**、貧血予防の**鉄**など、たくさんの栄養がギュッと詰まっています。よく噛むと優しい味がして、ホッとする一品です。

【5月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(茨城) もやし(青森) 長ネギ(宮城) 白菜(長野) ブロッコリー(北海道)
きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(長野) ごぼう(青森)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(山形)