

# 給食だより



新座市立栗原小学校



ボーア・タールジ!  
(こんにちは!)

## 世界の料理 ブラジル編

ブラジルは、日本からみて地球の反対側にあり、日本の23倍の広さがあります。

新座市はブラジルのホストタウンです。ホストタウンとは、2020年に行われる東京オリンピック・パラリンピックにむけて、市町村と様々な国との交流を国が支援する取り組みです。陸上、空手、レスリングなど、10競技、121人のブラジルオリンピックチーム選手が、ホストタウンである新座市で、事前トレーニングキャンプを行います。



### ○ブラジルの食生活

ブラジルの食文化は多様で、大きく5つに分かれています。一般家庭で食べる料理には、コシーニャというコロッケに似た料理や、フェイジョアダという豆や肉が入った煮込み料理があります。他にも、コーヒー豆の栽培が盛んです。



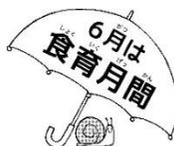
### 《5月の主な給食食材産地》

新座市では定期的に給食食材を放射性物質検査に出し、結果を公表しております。詳しくは市や学校のホームページをご覧ください。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
ごはん	埼玉	にんじん	徳島	緑豆もやし	栃木
パン・麺	埼玉・茨城・加ガ	チンゲン菜	静岡	さやいんげん	千葉
牛乳	埼玉	だいこん	千葉	さけ	北海道・三陸
豚肉	茨城	キャベツ	神奈川	ちりめんじゃこ	愛知
鶏肉	岩手	ぶなしめじ	長野	かつお	宮城・静岡・千葉
鶏卵	群馬	玉ねぎ	北海道	あさり	熊本
にんにく	青森	そら豆	千葉	しらす干し	愛知
しょうが	高知	アスパラガス	岩手	えび	インド他
長ネギ	千葉	パセリ	香川	あじ	タイ・ベトナム
小松菜	埼玉	きゅうり	埼玉	ちりめんじゃこ	愛知
水菜	茨城	じゃがいも	鹿児島	たらこ	米国・ロシア
こねぎ	福岡	グリーンピース	鹿児島	甘夏	熊本・鹿児島
ごぼう	青森	みょうが	高知	河内ばんかん	愛媛・高知

5/7(火)~5/31(金)に使用された食材です。

夏に向けて気温が高くなり、健康に自信のある人でも睡眠が不足していたり、朝ごはんを食べないまま活動をしたりすることで熱中症を起こしやすくなります。朝ごはんを食べ、こまめに水分を補給して熱中症を防ぎましょう。



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食べ物の選び方や料理の仕方、食べ方のマナーについてなど、自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。



### 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

5日(水)の給食は、「かむかむライス・きびなごのから揚げ・ごま和え」の『かみかみ献立』です。しっかりかんで食べましょう。いつまでも健康な自分の歯でおいしく食事ができるように、歯を大切にしましょう。



脳の働きが活発になる

○食べる時によくかむと…



虫歯予防



栄養が吸収されやすくなる

など、体によいことがたくさんあります。

### 食中毒に気をつけましょう

梅雨に入ってじめじめとした気候になってきました。このような高温多湿の環境では、食中毒を起こす細菌の働きが活発になり、食中毒が起きやすくなります。

食中毒は、嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の三原則を守ること、食中毒の多くは予防することができます。食中毒予防の三原則を守って食中毒にならないようにしましょう。

### 食中毒予防の三原則

きおん しつど たか 気温や湿度が高くなると、さいきんせい 細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、いしけん 石けんでしっかり手を洗い(つけない)、れいひん ていおん 食品は低温で保存し(増やさない)、いせつ しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。

つけない

増やさない

やっつける

### 旬の食材 とうもろこし



主な産地は北海道 旬は6月から9月中旬です。とうもろこしを買うときには、皮つきのもので皮の色が鮮やかな緑色のものを選ぶと良いそうです。とうもろこしは、鮮度が落ちるのがとても早いので、買ったらすぐに調理しましょう。