



過ごしやすい初夏が過ぎ、もうすぐ梅雨がやってきます。食中毒が発生しやすい時期なので、衛生に気を付けて食事をしたいですね。6月3週目には、地場産物ウィークがあります。地元の新鮮な食材を食べて、じめじめとした季節も元気に過ごしましょう。

なぜ大切なの？「手洗い」



手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率) *
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

ウイルスが減少

出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 *手洗いなしと比較した場合



しっかりと手洗いすることで、手に付いたウイルスが激減します。長く1回手洗いのほうがよいですが、短く2回洗うことも効果的です。場面に合わせて手洗いの方法を変えてもよいですね。



地場産物ウィーク

6月の3週目は、地場産物ウィークです。小松市産、石川県産の食材を特に多く使用しています。

使用予定の地場産物



地元で生産された食材を生産された地域で消費することを「地産地消」といいます。新鮮な食材を食べることができる、輸送距離が短くなりSDGsに貢献できるなどたくさんメリットがあります。ぜひ家庭でも地場産物を取り入れてみてください。

食べ方チェック!

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、または、よくかめていない人かもしれません。かむことを意識して食べるようにしましょう。

消化吸収をよくする

肥満予防

今のかむ回数
プラス5回を
めざそう!



脳のはたらきが活発になる

むし歯予防

よくかむと、いいこといっぱい!

今月のふるさと給食

せんごくまめ 千石豆



千石豆は、小松市が県内一位の生産量の地場産物です。千石船のようなさやの形から千石豆と呼ばれるようになったそうです。給食では、「ハムと千石豆のごまネーズ和え」で提供します。

6月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
1日 ダッカルビ ごはん 五目ラーメン	2日 ツナサラダ 揚げ米粉パン ミートボールスープ	3日 ひじきの炒り煮 ごはん あじのねぎだれ 厚揚げの味噌汁	4日 ごはん わかめスープ ピビンバ	5日 きゅうりの中華漬け おからせんべい ごはん ししゃものカレー天ぷら 2個 じゃがいものそぼろあんかけ
8日 小松菜のクリームスパゲティ(パン皿) バターロール(おかず皿) ハムとキャベツのサラダ	9日 ごま酢和え ごはん ぶりのたつた揚げ 沢煮焼	10日 アスパラのタルタルサラダ キャロットパン ポークシチュー	11日 切干大根の炒めナムル 揚げギョーザ 3個 ごはん ジャジャン豆腐	12日 豆乳プリン カレーピラフ 野菜のスープ煮
15日 ハムと千石豆のごまネーズ和え ごはん さばのソース煮 豚汁	16日 ブロッコリーのソテー 米粉バターパン 煮込みハンバーグ あさりのクリーム煮	17日 もやしとにらの炒めもの ヨーグルト ごはん ヤンニョムチキン 2個 卵の中華スープ	18日 メロン 大豆と小魚のごまからめ わかめごはん じゃがいもとうずら卵のうま煮	19日 海藻サラダ トマトカレー
22日 給食なし	23日 ラトウユ バターロール オムレツ カレースープ煮	24日 もりつけ方 ①ご飯の上にキャベツのサラダをのせる。 ②キャベツの上にひき肉をのせる。 タコライス もずくスープ	25日 ズッキーニのガーリックソテー 味噌のマスタードソース ミルクロール 鮭のマスタードソース かぼちゃポタージュ	26日 磯和え 水室まんじゅう ごはん ちくわの天ぷら 2個 打豆の味噌汁
29日 カラフルきんぴら ごはん コロケ 卵とじ	30日 ホイコーロー ごはん 水ぎょうざのスープ	今月の目標 食事の衛生に気を付けよう 骨や歯を丈夫にしよう		