



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%)

おすすめ

おすすめ

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回手洗いするのもよいですが、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

1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 ピビンバ わかめスープ	2日 ひじきの炒り煮 あじのねぎだれ ごはん 厚揚げの味噌汁	3日 ダッカルビ ごはん 五目ラーメン	4日 きゅうりの中華漬け おからせんべい ごは ししゃものカレー天ぷら 2個 じゃがいものそばろあんかけ	5日 ツナサラダ 揚げ米粉パン ミートボールスープ	
8日 豆乳プリン カレーピラフ 野菜のスープ煮	9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	10日 ごま酢和え ぶりのたつた揚げ ごはん 沢煮椀	11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	12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	
15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	16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	17日 海藻サラダ トマトカレー	18日 ハムと千石豆のごまネーズ和え ごは さばのソース煮 豚汁	19日 ブロッコリーのソテー 煮込みハンバーグ あざりのクリーム煮 米粉バターパン	
22日 <b>代休</b>	23日 磯和え 氷室まんじゅう ちくわの天ぷら 2個 ごはん 打豆の味噌汁	24日 ラトウユウ オムレツ カレースープ煮 バターロール	25日 パンサンデー ポークシューマイ 3個 ごは あざりの八宝菜	26日 ズッキーニのガーリックソテー 鮭のマスタードソース かぼちゃポタージュ ミルクロール	
29日 ホイコーロー ごはん 水ぎょうざのスープ	30日 カラフルきんぴら コロッケ ごはん 卵とじ	<b>今月の目標</b> よく噛んで食べよう。			