



6月食育だより～食べることは生きること～ No. 3

令和6年6月 守口市立樟風中学校

6月になりました。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活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食中毒を防ぐための3つのポイントは、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことです。

まずは、「つけない」「ふやさない」為に、食事や調理の前には、せっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。「やっつける」ためには、しっかりと加熱をすることが大事です。給食では、出来上がりの中心温度をしっかりとわかっています。お皿に盛る準備も給食が始まる直前にしてくれています。

給食の栄養価について

1年生から3年生までそろっての給食が始まり1ヵ月が経ちます。中学校ではランチルームで全学年が食べます。なるべく温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられるようにしてくれています。献立はいろいろありますが、カロリーは毎日だいたい800～900Kcal くらいのエネルギーがあります。中学生が1日で必要なカロリーの3分の1を目安に、献立は立てられています。他の栄養素も、1日で必要な量の、3分の1を目安にたてられています。しかし一部、家庭で摂取しにくいビタミン、ミネラルなどは、1日の2分の1ほどがとれるように考えられています。しっかり食べると必要な栄養素がとれますので、なるべく苦手なものも食べるようにしたいですね。ランチルームには給茶機がありますのでお茶や水、白湯も飲みます。

ランチルームにきたら

★手を洗って清潔なハンカチで拭きましょう。服などで拭いたらせっかくきれいになったのに、また汚れてしまいます。



残さず食べるとバランスの良い食事になります



毎年6月は食育月間です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



こんなことも食育です

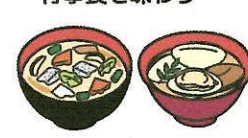
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



7

July



マークシートで給食を申し込む場合は6月14日(金)までに学校に提出してください。

予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



予約システム QRコード

(スマートフォン用)



アレルゲン情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、十分にご確認のうえ予約をお願いします。

給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆豚肉の香味ダレ

1日月



ごはん、牛乳、切干大根の煮物、小松菜のおひたしかきたま汁

◆ホイコウロウ

2日火



ごはん、牛乳、焼きぎょうざ、中華風サラダ豆腐チゲ風スープ

◆鶏肉の中華風あんかけ丼

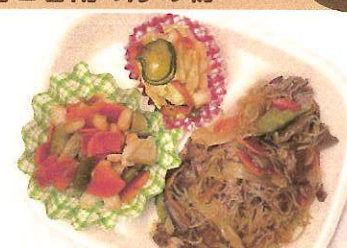
3日水



ごはん、牛乳、コロッケ、パンサンスーマンガー缶

◆牛肉と春雨の炒め物

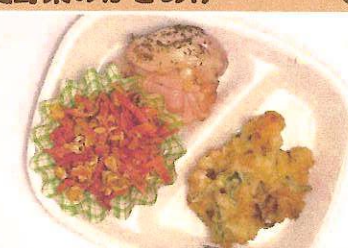
4日木



ごはん、牛乳、五目煮、キャベツのサラダみそ汁

◆夏野菜のかきあげ

5日金



しらす入りひじきごはん、牛乳、バジルチキンにんじんシリシリ、すまし汁

◆関東煮

8日月



ごはん、牛乳、チンゲン菜の和え物、大学芋みそ汁

◆クリームシチュー

9日火



コーンピラフ、牛乳、ポークビーンズ、大根サラダパイ缶

◆マーボーなす

10日水



ごはん、牛乳、ちくわの天ぷら、白菜のおひたし中華スープ

◆あじのみりん焼き

11日木



ごはん、牛乳、筑前煮、きゅうりの甘酢和えみそ汁

◆鶏肉のピリ辛炒め

12日金



ごはん、牛乳、かぼちゃの煮物、ほうれん草のごま和え白菜スープ

◆夏野菜カレーライス

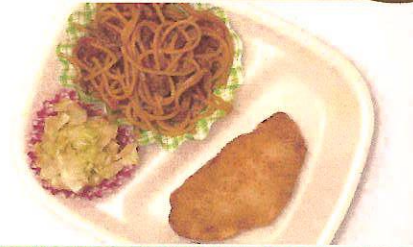
16日火



ごはん、牛乳、トンカツ、キャベツとツナの和え物青りんごゼリー

◆ほきフライ

17日水



ロールパン、牛乳、スパゲティミートソースキャベツの即席漬け、ミネストローネ

◆ピリ辛肉じゃが

18日木



ごはん、牛乳、厚揚げの炒め煮ピーマンとじゃこの和え物、すまし汁

