



いただきます

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



6月前半は「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューが給食に登場しました!(裏面にレシピがのっています)

食育基本法に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、まずは給食時間を通じて「食」と「健康」について学んでいきましょう。今月末は、いよいよ期末テストです。給食室は、栄養のバランスがよく、おいしい給食を提供することを通じて、生徒のみなさんが学習や部活動を頑張れるよう応援しています。

「食育月間」にちなみ、食生活や給食時間の過ごし方に関わって気をつけてほしいことを2つお知らせします。日々の生活を振り返り、参考にしてくださいね。

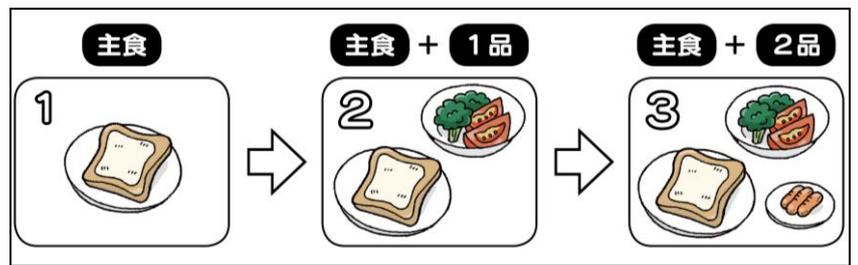


①テストに向けて「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけよう!



テストは午前中に行われます。(まだ先の話かもしれませんが、高校入試も午前中に行われます。)午前中にみなさんが自分のベストの力を発揮するには、朝食が欠かせません。朝食抜きでは、エネルギー不足で脳を元気に働かせることはできません。また、朝食でパン・ごはんなどの「主食」だけでなく、「主菜」「副菜」といったおかずもしっかり食べている人の方がテストの点数がよいという研究結果もあります。「朝食は欠かさず食べているけど、トーストしか食べられてないかも…」という人は、前日の夕飯の残りや、自分で簡単に用意できるメニューなど、工夫して朝食の内容を充実させることができたならさらによいですね。

「朝、食欲ないんだよね…」という人は、寝る時間が遅かったり、夕食の後に夜食を食べたりしていませんか? 日々の生活を振り返ってみよう。

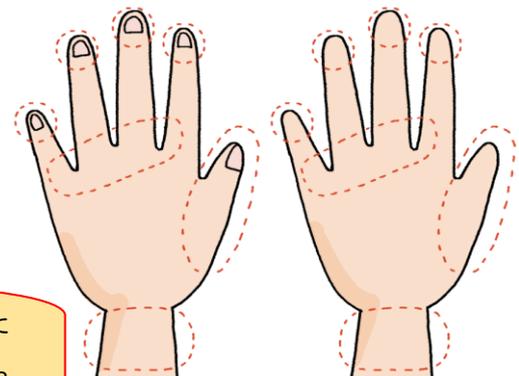


②食中毒に気をつけたい季節…今こそ「手洗い」に注目!



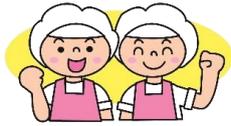
蒸し暑さが増し、6月以降は「食中毒」に気をつけたい季節です。食中毒に限らず、さまざまな感染症の予防にも「手洗い」が大切です。学校給食の衛生管理は厳しいことがよく知られていますが、調理員さんたちは作業前には個人用の爪ブラシを使って爪の間まで洗い、作業中もこまめに手洗いしています。万全の体調でテストに臨むことができるよう、今こそ「手洗い」の重要性を再確認! 給食前やトイレの後、帰宅後などしっかり手洗いできていたかどうか振り返ってみましょう。

★洗い残しの多い部分…右図の通り「指先」「つめの間」「指の間」「親指(特に付け根)」「手首」などです! 給食調理員さんも特にこれらの部分を念入りに洗っています。アルコール消毒だけでは、菌やウイルスをやっつけることはできません!



裏面に続く→

おねがい



本校のランチルーム前には「給食ポスト」を設置しています。その日の給食に対する感想や意見など、さまざまな手紙を生徒のみなさん・校内の先生方から届けてもらいました。どんな紙でも構いませんので、どんどんポストに手紙を入れてください。以下にこれまでに寄せられた給食の感想の一部を紹介します。



- ★ササミのサラダが、レモンの味でさっぱりしていておいしかったです。
- ★ショウガは苦手なのですが、鶏肉の照り焼きは肉と一緒に自然とショウガを食べることができ、おいしかったです。
- ★きゅうりが夏を感じさせてくれて嬉しかった。最近暑くて食欲もなくなっちゃうけど、給食のおかげでパワーがつかます！
- ★炒めビーフンとごはんの相性がよかったです。毎日給食を作ってくれてありがとうございます。
- ★チキンドリアはカリカリでうまかったです。はちみつレモンゼリーはまるやかでおいしかったです。
- ★ドライカレーもおいしかったけど、サラダのパンがとてもおいしかった。次の給食も楽しみにしています。

意見・感想をくれたみなさん、ありがとうございました🙏



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



6月5日(水)実施「じゃがいものしょうゆドレッシング」

【材料】(4人分)

じゃがいも 小2個、塩 少々、きゅうり 1/3 本、にんじん 3cm
A【うすくちしょうゆ 小さじ2、レモン果汁 小さじ1強、油 小さじ1強】

【作り方】

- ① じゃがいもは拍子木^{ひょうしぎ}切りにする。きゅうり、にんじんはせん切りにする。
- ② じゃがいもはさっと茹で、水気を切って少量の塩をふっておく。にんじんもさっと茹でて水気を切る。
- ③ Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、②の野菜類、きゅうりを和える。



かみかみメニューの1つとして出しました。「これ月一回出して😊」と言ってくれる人がいました👍思いのほかシンプルな調味料ですが、これがおいしい! ハムやサラダチキンなどを混ぜて作ってもいいですね。

6月18日(火)実施「タコライス」

【材料】(4人分)

ごはん 900g、豚ひき肉 120g、あいびき肉 80g、にんにく・塩・こしょう 各少々
たまねぎ 140g、にんじん 30g、油 少々、A【ケチャップ 大さじ2と1/2、ウスターソース大さじ1/2、こいくちしょうゆ 小さじ1弱、コンソメ 3g、赤ワイン・カレー粉・チリパウダー 各少々】
キャベツ 140g、トマト 60g、プロセスチーズ(給食ではダイス状カットチーズを使用) 60g

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじんはあらみじん切りにする。キャベツは短冊切りにして、さっとゆでて水気をしぼっておく、トマト・プロセスチーズはさいの目切りにする。
- ② フライパン等に油を熱し、豚ひき肉・あいびき肉をにんにくと炒め、塩・こしょうで調味する。たまねぎ・にんじんも合わせてさらに炒め、Aの調味料で味をつける。水気が少なくなるまで、しっかり炒める。
- ③ ごはんに②のひき肉の具(タコミートと呼びます)、ゆでたキャベツ、トマト、チーズを彩りよくのせる。スプーンで具をごはんと混ぜながら、一緒に食べる。

給食でも定番化してきたメニューです👀 給食ではゆでたキャベツを使いますが、家では生野菜(レタスなど)を使ってもよいでしょう🌱

