

給食だより 6月

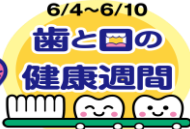
令和7年6月勝田第二中学校

6月の目標
よくかんで食べよう
衛生に気をつけよう

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を付けるようにしましょう。また、食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒にならないためにも、日頃の生活を整えて免疫機能を維持するようにしましょう。



よくかんで食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。また、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。しっかりとかんで食べることを意識して、安全においしく食べる習慣を身に付けましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝食を毎日食べる</p>	<p>家族や仲間と楽しく食卓を囲む</p>	<p>塩分のとり過ぎに気を付ける</p>
<p>一緒に食事の準備をする</p>	<p>我が家の味を伝える</p>	<p>地域の郷土料理や行事食を味わう</p>

「よくかむ」ことで得られる効果

- ★脳の働きを高める
- ★あごの発達を助ける
- ★食べ過ぎを防ぐ
- ★むし歯を予防する
- ★栄養素の吸収がよくなる

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つつつしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・た液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

牛乳の味が変わるのなぜ?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

6月は「牛乳月間」
6月1日は「牛乳の日」
夏…乳脂肪分が少ない秋から春先…
さっぱりとした味 乳脂肪分が多い濃厚な味

6月の給食について

★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。めばるの竜田揚げ、鶏肉の梅風味揚げ、レタスのスープ、じゃがいものそばろ煮、卵スープ(にら)など

今月の減塩ポイント ~香辛料を活用しましょう!~

こしょうやガーリックなどの香辛料には、辛味や独特な風味があり、料理の味を深めてくれます。香辛料が料理のアクセントになり、うす味の物足りなさを補ってくれるので、普段の食事に取り入れることで、無理なく減塩することができます。

カレー粉のように、ターメリックやクミンなど複数の香辛料がミックスされたものもあります。カレー味は子どもたちにも馴染み深く、トライしやすいので、ぜひ活用してみてください。



揚げ物・炒め物・汁物など幅広く活用できます♪

美味しく減塩♪ 美味しくおレシビ

カレーピラフ

<1人当たり>
エネルギー 358cal
食塩相当量 0.5g

【材料】(4人分)

- ごはん 650g
- ウインナー 50g
- 鶏肉 80g
- にんじん 50g
- 玉ねぎ 120g
- コーン(缶) 40g
- むぎ枝豆 15g
- にんにく(チューブ) 約4cm
- サラダ油 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- カレー粉 小さじ1

<作り方>

- にんじん、玉ねぎは粗みじん切りに、鶏肉は小間切り、ウインナーは小口切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、鶏肉、ウインナー、にんじん、玉ねぎを順に加えて炒める。
- 火が通ったら、コーン、枝豆を加え、②の調味料で味付けする。
- ごはんを加えて混ぜ合わせ、仕上げる。