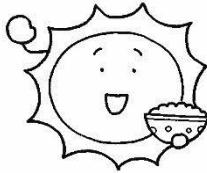




給食だより



2024. 6
平野北中学校

春が過ぎ、季節の移りかわりを感じる時期です。6月は、湿度が高くなり、汗をかきやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。また一日3食、栄養バランスの良い食事を心がけ、夏の暑さを乗り越える体づくりをしておきましょう。

6月の給食より



「トマト」

6月14日（金）

トマトは、肌を健康に保ったり、かぜ予防に役立つ「ビタミンC」や、体内の有害な物質を体の外に出す「食物纖維」を含みます。

6月14日の、フレッシュトマトのスープ煮では、生のトマトを使用します。



「ハヤシライス」

6月10日（月）

ハヤシライスは、小麦粉とサラダ油などで「ブラウンルウ」を作り、とろみをつけています。大阪市の給食では、小麦粉を使用せず、米粉でとろみをつけています。



～よくかんで食べよう～

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることで、次のような効果が得られます。

☆むし歯を予防する

☆食べ物の消化・吸収をよくする

☆食べすぎを防ぐ

☆脳の働きをよくする



「クインシーメロン」

6月4日（火）

クイーン（女王）とヘルシー（健康）を組み合わせて、「クインシーメロン」と名付けられました。果肉のオレンジ色は、皮ふやのど、鼻の粘膜を健康に保つ働きがあるカロテンを多く含みます。



「さくらんぼ」

6月20日（木）

さくらんぼは、初夏の訪れを感じさせる果物です。主な産地は、山形県です。1日の寒暖差が少ないと、甘くなりづらいため、生産できる地域が限られています。



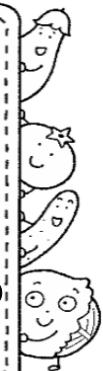
◇お知らせ◇

6/4～6→3年生給食なし（修学旅行）

6/6→2年生給食なし（校外学習）

6/12～13→1年生給食なし（一泊移住）

6/26～28→全学年給食なし（期末テスト）



家庭で気をつけたい

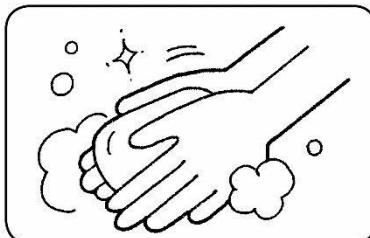
夏場に多い食中毒



食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、手指、まな板やスポンジなど、いろいろなところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を、食品を買ってから、食べるまでの過程がとても重要です。

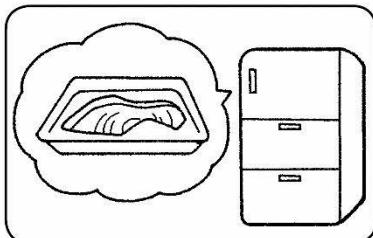
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



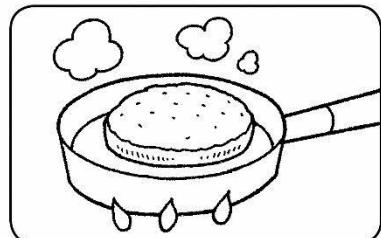
手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける

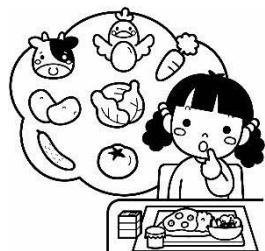


加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通して、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に育てることです。みなさんは、毎日の「給食」を通して「食育」を学んでいます。給食を食べながら、「どうやって作ったの?」「どうしてこの献立名?」など考えることも食育の一つです。給食の放送や学校ホームページでは、様々な食の情報を伝えています。一度、学校ホームページを見てみてください。気になること、知りたいことがあれば、栄養教諭、学校栄養職員に、なんでも聞いてくださいね。



また、生き物の命をいただいていること。食材の収穫から給食が出来上がるまで、たくさんの方が関わっていること、その方々への感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。

平野北中では、給食を返しに来るとき、「ごちそうさまでした。」だけでなく、「おいしかったです。」「作ってくれてありがとうございます。」など素敵な言葉が飛びかいいます。今後も、このような言葉が増えていくといいですね。