



食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和5年6月23日



6月は食育月間です！

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣を見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムを作りましょう！

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで生活リズムを向上しましょう。



バランスのとれた食事をしましょう！

生活習慣病の予防・改善につながる良い食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた『日本型食生活』や知識を身につけましょう



食べ物を大切に感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食に関わる人々のたくさんの努力に感謝しましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。



食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき食べ物や品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。



今年の竹見台中学校での取り組み

《全校生徒で応募！！“食育のすすめ“キャッチフレーズ》 6/22～30 技術家庭科の授業

- ・食を通じたコミュニケーション ・バランスのとれた食事 ・望ましい生活リズム
- ・食を大切に作る気持ち ・食の安全 など『食』に関することをテーマにした作品を考えましょう♪

6月23日は沖縄慰霊の日

おきなわいれい



沖縄は日本最南端の美しい自然に恵まれた島で、独自の歴史と文化など様々あります。沖縄は、太平洋戦争で、日本で唯一地上戦が行われた場所です。そして、その戦闘が1945年6月23日に終結したことを忘れないように、沖縄県が6月23日を沖縄慰霊の日に決めました。沖縄の料理や食材にふれることで、戦争の悲惨さや平和の大切さを考える機会にしてほしいと思います。いつまでも平和であることを願い、不自由なく食べられることに感謝して沖縄の料理を味わいましょう。沖縄は100歳以上の方が多く、沖縄料理は『長生きの料理』ともいわれます。

今日の給食紹介

クファージュシ

沖縄の郷土料理で、豚肉・人参・細切り昆布が入った炊き込みごはんです。沖縄の方言で「クファ」はかたい、「ージュシ」は雑炊や炊き込みごはんという意味だそうです。

夏野菜のかき揚げ

ゴーヤを使用した沖縄料理はゴーヤチャンプルーが有名ですが、給食では食べやすいようにかき揚げに入れています。食べられない人も、おいしいのでチャレンジしてみてくださいね。



厚揚げチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、炒め物を指しています。材料の豆腐は沖縄では「島豆腐」というつぶれにくい硬いものを使いますが、給食では厚揚げを使用しています。

クーブイリチー

「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「炒め煮」という意味。こんぶは、「よろこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。切干大根に豚肉や昆布のうま味がしみ込み、煮つけとは違った味わいがあります。

シークワサータルト

沖縄の方言で「シー」は「酸っぱい」、「クワサー」は「食べさせる」の意味。タルト生地にスポンジをのせ、シークワサージャムをのせています。

“食中毒注意報”発令中!

ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件といえます。これからの時期、特に気を付けて食事や水分補給をしましょう。

つけない



手も食器も清潔に。

夏のお弁当

食中毒に
気をつけよう

やっつける



加熱調理を。

増やさない



お弁当は冷めてから
保冷剤のかわりに
凍らせたゼリーでも♪

食べるまで保冷。

見えない



に注意!

残さない



残り物は食べない。

この時期に控えた方がよい食べ物

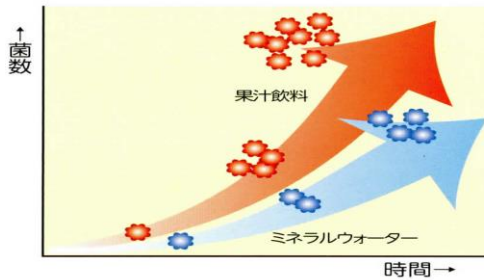
- ★生野菜、カットフルーツ
- ★チャーハン・混ぜご飯・丼もの（卵が入った料理）乾物（ふりかけ、海苔）は食べる直前ならOK
- ★鮭フレークやたらこ等の過熱していない具材のおにぎり
- ★水分の多いおかず（煮物など）
- ★芋や根菜類
- ★マヨネーズが入った料理（ポテトサラダやマカロニサラダ）

給食では配膳室で食べる直前まで温度管理して安全に提供しています。8・9月も暑い日が続くので、傷みややすいお弁当は心配という人は、給食も利用してくださいね。

考えよう!

便利なペットボトル飲料 だけど?

ちびちび飲んで、フタをして、また飲んで、また閉めて。これ、ちょっと問題もあるみたい。どうして?



「清潔に」「早めに飲みきる」「残ったら冷蔵する」
「ことが大事だね!」
飲み残した
ボトルの中では、
ばい菌が
増えているんだ!
えっ!

答えは?

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、ペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルは、破裂することもあるのです。

どうして菌が、増えていくの?

何か食べながら、ペットボトル飲料を飲む。みんながよくやっていることですね。でも、食べ物や口からは、いろいろな菌が必ず飲み物に入ります。そして飲み物の栄養を利用して、どんどん増えていくのです。

特に高い温度を好む菌にとっては、暑い季節、フタをしたままのボトルの

中は、最高の環境にもなるのです。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、すべてのばい菌が増えていくわけではありませんが、注意したほうがいいことは確かです。きちんと気をつければ、便利でおいしいペットボトル飲料です。じょうずに飲むように心がけてください。

こんなことに注意しよう!

1.開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間をおいて飲むのは、やめましょう。飲み残したら、冷蔵庫に入れて、なるべく早めに飲みきりましょう。



2.きちんとコップについて飲もう!

外ではムリかもしれないけれど、家ではボトルから直接飲まないで、コップについて飲みましょう。



3.部屋や車の中に置き忘れない!

暑い部屋では、ボトルが破裂することも! 飲み残しはきちんと捨てて、容器はちゃんとリサイクルへ。



◆◆7月の食券配付◆◆

1年生:6/26(月) 2年生:6/27(火) 3年生:6/28(水) まだの人29(木)、30(金)
名札か生徒手帳を忘れずに持ってきてください!

★7月の給食は懇談があるため7/11(火)までです。

七夕冷麺や年に1回しか出ないたこ飯など、ぜひ注文してくださいね。