



きゅうしょくだより

令和6年(2024年)6月
枚方市立菅原東小学校

梅雨の時期になり、湿度も上がりじめじめする季節になってきました。高温・多湿の環境では、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、清潔を心がけて食事をしましょう。

また、体調を崩しやすい季節、毎日手洗いうがいをしっかりとして元気に過ごしましょう！

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、豊かな人間性を育てていく基礎となる

「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」

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

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

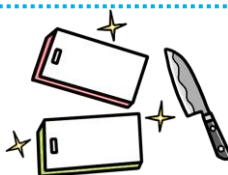
こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってはいけません。生肉などは
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。
調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

【カラフルピーマンのじゃこいため】～給食のこんだてより～

給食コンテストのテーマは、「まごわやさしい(まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも)」

でした。船橋小学校の児童が考えてくれた献立が入賞しました。

〈児童のアピールポイント〉赤・黄・緑色の色とりどりの野菜を使って栄養満点に作ったところです。

材料(5人分)

- ちりめんじゃこ…15g
- ピーマン(千切り)…20g
- パプリカ(赤)(千切り)…15g
- パプリカ(黄)(千切り)…15g
- いりごま…5g
- 料理酒…2.5g
- みりん…1.5g
- さとう…3.5g
- こいくち醤油…6g
- ごま油…適量

作り方

- ①ちりめんじゃこは、洗うか湯通しする。
- ②パプリカ、ピーマンは、さっとゆでておく。
- ③フライパンにごま油を回し入れて熱し、ちりめんじゃこを炒めて酒を入れる。
- ④充分温度が上がったら、パプリカ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤調味料、ごま、香りづけのごま油を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので
家庭で調理する時は調整してください。