

中学校

給食・食育だより

令和8年(2026年)6月
第一学校給食共同調理場

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで、食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのは、やめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2025年8・9月に募集した第7回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは、「旬の食材を使った、ごはんに合うおかず」で、6月は入賞作品の2作品を給食としてアレンジして提供します。

19日(金) 夏野菜のきんぴら風炒め(入賞 中宮中学校)

煮たり揚げたりすることが多いかぼちゃを、きんぴら風に炒める発想が新しい献立です。

★生徒のアピールポイント

夏野菜を使って、時間がかからないようにしました。



29日(月) ごはんに相性バツグン!!ピリ辛ガパオ(入賞 長尾西中学校)

★生徒のアピールポイント

バジルがアクセントになって、風味豊かなタイ料理です。ピリ辛だけど、ごはんには相性バツグンです。油で揚げた絶妙な半熟卵をご飯の上に乗せて、とろっとした半熟卵をガパオにからめるとマイルドになります。

※給食では、半熟卵の代わりに、充分に加熱した、目玉焼き風の卵加工品を使用します。

~6月の献立より

NEW

★2日(火) もずくのもっちりかき揚げ

沖縄料理のもずくたっぷりのかき揚げをイメージして、もずくをたっぷり使い、もっちりとした食感に仕上げます。



《今日の給食(山田中)》

NEW

★8日(月) なすのカレー炒め

夏が旬のなすを、豚ミンチ肉と一緒に炒めてカレー味に仕上げます。カレー味にすることで、食べやすくなっている献立です。



NEW

★15日(月) タンドリーチキン

インド料理の一つ、タンドリーチキン。ヨーグルトや色々なスパイスを鶏肉に漬け込んで作ります。ヨーグルトはアレルギー対応食品のため、代わりにノンエッグマヨネーズを使って作ります。

NEW

★26日(金) うずら卵入り麻辣湯風春雨スープ

最近人気の麻辣湯(マラータン)を、給食としてアレンジします。

麻辣湯は、辛みと痺れが特徴の中国の料理です。給食では、辛すぎない程度の味に仕上げます。花椒の代わりに山椒を使用します。



さんしょう 山椒