

# 中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)6月  
第一学校給食共同調理場

## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



## かむことは体と心にいいことがたくさんあります!

### むし歯を予防する!



### 食べ過ぎを防ぐ!



### 消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!

### 記憶力を高める!



### 運動能力をフルに発揮できる!



リラックスできる!

表情が豊かになる!

## かむ習慣をつけるには?

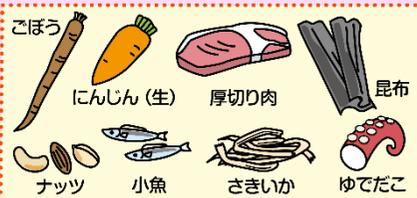
一口30回を意識し、よく味わって食べる



食べ物を水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには?

食事やおやつは決まった時間に食べる



食べた後はしっかり歯をみがく



### カルシウムが多くとれる食べ物



## 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

令和6年8月に募集した第6回枚方市学校給食コンテスト「苦手な食材を克服するカレー料理」の入賞作品が登場します。6月は3作品です。お楽しみに! **生徒のアピールポイントを紹介!**

### ★12日(木)免疫力を高めるゴロっと夏野菜カレー <入賞 長尾西中>

彩りが良く、栄養がたっぷりとれる、ご飯が進む夏にぴったりな料理です。苦手食材のなす、オクラを食べやすくするために、トマト缶や旬の夏野菜を入れたカレーに仕上げました。



### ★23日(月)カラフルゴーヤチャンプルー <入賞 長尾西中>

ゴーヤの緑、にんじんとベーコンの赤、じゃがいもの黄色、豆腐の白が入った、カラフルな料理です。いも類や大豆類を使い栄養素のバランスも良い一品です。

### ★30日(月) ゴーヤ大好き!?手のひら返しのかきあげ <優秀賞 枚方中>

かき揚げにすることで苦手な人が多いゴーヤの苦みを抑えることができます。アレルギーの人への配慮や米の消費量を考え、米粉を使用し、衣がサクッと仕上がるようにノンエッグマヨネーズを入れました。中学生に大事な免疫力の向上に効果がある野菜やごぼうやコーンなどの食物繊維が多く含まれている食材を使っています。



≪今日の給食(山田中)≫

**1** 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

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 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

感染症・食中毒予防の基本  
正しい手洗いの方法を確認しよう