

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日からの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



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します。**

★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の料理です。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)》



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

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

