



# きゅうしょくだより

令和6年(2024年)6月

牧野小学校

6月は梅雨の時期です。湿度が上がりが、じめじめする季節です。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、いつも以上に清潔な心がけて食事をしましょう。

また、体調を崩しやすい季節です。毎日、手洗い・うがいをしっかりと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 食べ物や作る人への感謝の心</p>

## 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

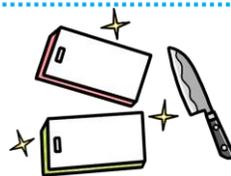
### こんなことに気をつけましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗きましょう。



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～

昨年度の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、さつとゆでておく。
- 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。