

# 中学校 給食・食育だより

令和4年(2022年)6月  
第一学校給食共同調理場

雨の日も多くなり、もうすぐ梅雨入りです。この時期は、温度と湿度が高くなり、体調を崩しやすいだけでなく、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。体調管理と共に、調理をする時には食材の取り扱いにも注意しましょう。



## 給食コンテスト入賞作品が給食に登場します!



2021年8・9月に募集した第3回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。その中から、6月はこちらの2作品が実施されます!

### ★入賞 渚西中学校「鶏肉とズッキーニのトマト煮」8日(水)

鶏肉とズッキーニなどの野菜を食べやすいトマト味でさっぱり煮込んだ料理です。具材のおいしい食感が残るように、大きく切ることがポイントです。



### ★入賞 第一中学校「麻婆夏野菜」17日(金)

いろんな種類の野菜が入っているため、栄養たっぷりです。辛さは控えめなので食べやすく、ご飯がすすむおかずになっています。夏野菜をたくさん食べて、夏バテを防止しましょう!



## 新メニューが登場します!

### ★17日(金) 黒ごまみたらし団子

小学校給食で実施されていた料理です。ゆでた白玉団子に、甘くて香ばしい黒ごまみたらしだれを絡めています。

### ★21日(火) 鶏肉の大葉みそ味

鶏肉のから揚げを大葉の入ったみそだれで味付けし、さっぱりと仕上げました。



## 食中毒に気をつけよう!

食中毒は温度と湿度が高くなることで発生しやすくなります。学校だけでなく、家でも食べる前には必ず手を洗いましょう。自分で料理を作るときは、しっかり加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

### 食中毒予防の三原則

1. 菌をつけない  
きちんと手を洗い、料理に使う包丁やまな板も清潔にする。
2. 菌を増やさない  
傷みやすい食品や、残り物を放置せず、冷蔵庫などに保管する。
3. 菌をやっつける  
料理をしっかり加熱して、使い終わった器具は洗って消毒をする。



## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間です!

「6(む)4(し)」の語呂合わせから、6月4日は「虫歯予防デー」に制定されています。また、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を改めて見直すきっかけにしましょう。

よく噛んで食べることは、身体にとってたくさんの良い効果があります。食べすぎを防ぎ、肥満防止につながったり、味覚がより発達したり、口の周りの筋肉をよく使うため、表情が豊かになったりします。

噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。



### かみごたえのある食べ物

