

# 中学校 給食・食育だより

令和3(2021)年6月  
第一学校給食共同調理場

今年は例年より早く梅雨入りしました。これからは気温と湿度が高くなります。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。



## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない

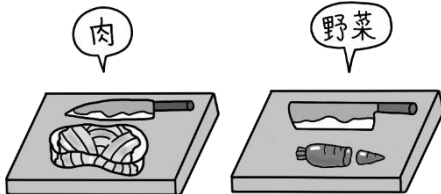
料理をするときや食べる前には  
手をせっけんでいねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに!

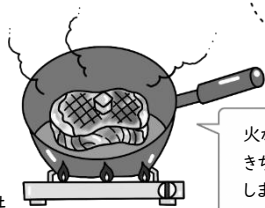
\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。  
肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う  
(1回ごとの使い切り)のもいいですね。



### ③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから  
食べる。(とくに肉の生焼けには注意が必要です)

※給食では、果物以外は原則として加熱調理をしています。  
食品の中心部分が85℃以上で1分以上加熱してから提供  
しています。



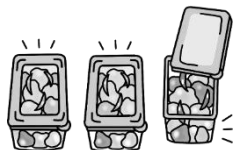
火が通りにくいものは、中まで  
きちんと火が通ったか、確認  
しましょう。

### ②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、  
細菌が増えやすい危険な温度です。



保存するときは、小分けにして  
温度を素早く下げましょう。  
1食分にしておく、さらに  
衛生的です。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥  
させましょう。

※給食では、調理器具、食器はきれいに洗った後、さらに  
「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。



細菌は温かくて、汚れていて、  
じめじめしていて、さらに  
食べものの栄養があるところが  
大好き!

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい食べ物が好まれる現代ですが、かみごたえのある食べ物を意識して食事に取り入れましょう。給食でも、噛みごたえのあるもの、カルシウムを多く含む食品を使います。

4日(金) ししゃも、  
いかじやがのにんにく炒め、  
小松菜の煮びたし、  
とうふのみそ汁、  
玄米入りご飯、牛乳



## 6月23日 沖縄慰霊の日

かつての戦争で沖縄は、地上戦があった場所です。

「沖縄慰霊の日」は、沖縄戦が終わった1945年6月23日を、  
多くの犠牲者の冥福を祈り、平和を誓う日として定められました。

23日の給食「豚の角煮」「ゴーヤチャンプルー」

「もずくスープ」は、沖縄の郷土料理です。

(※枚方市と沖縄県名護市は友好都市です)



## 世界の様々な料理が給食に

～学校給食を通じて、世界各国の食文化に楽しくふれてみましょう～

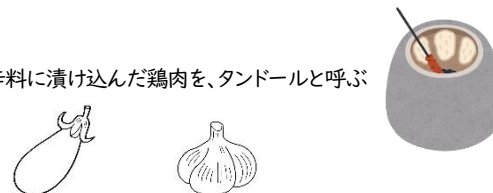
### ★1日(火) フェジョアダ ブラジル料理

ブラジルの国民食とも言われる、黒いんげん豆と豚肉を煮込んだ料理です。  
ご飯にかけて食べるのが一般的です。



### ★8日(火) タンドリーチキン インド料理

北インドの料理です。現地では、ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を、タンドールと呼ぶ  
つば型のかまどで焼きます。



### ★14日(月) ラタトゥイユ フランス料理

フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、  
トマトと一緒に煮込んだ料理です。



### ★22日(火) パプリカーシュ ハンガリー料理

鶏肉や玉ねぎ、トマトをパプリカ粉を入れて煮込んだ、ハンガリーで定番の家庭料理です。

