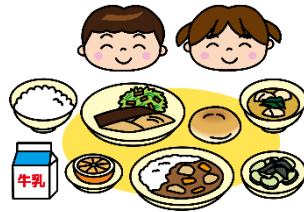


# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)6月  
第一学校給食共同調理場

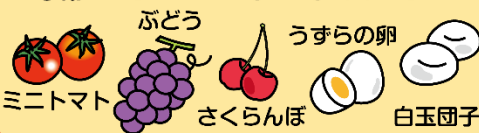
## 安全においしく食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。食事を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品

### 球形のもの・つるつるしたもの



### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



## 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5年(2023年)8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテスト「まごわやさしい」の食材を使った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!

### ★10日(月) サックサクひらかた井 優秀賞 第一中学校

食材の頭文字が「ひ・ら・か・た」になるかき揚げです。三色食品群をバランスよく組み合わせ、見た目も色鮮やかな作品です。



### ★14日(金) キーマカレー風ひじきの煮つけ 優秀賞 中宮中学校

六つの全ての基礎食品群が入っており、彩りもよく、炒めるだけなので簡単に調理できます。ミンチ肉を炒めた後、余分な脂をふき取ることで、ヘルシーに仕上がります。

### ★19日(水) 夏バテ防止!!筑前煮 入賞 長尾西中学校

「まごわやさしい」の食材を5つ使った筑前煮です。夏バテ防止のためにいろいろな野菜を使い、七味唐辛子でピリッと辛くして、夏でも食べやすくなっています。



《今日の給食(山田中)》

## 感染症・食中毒予防の基本!

## 正しい手洗い方法を確認しよう



- 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
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 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