

# 中学校 給食・食育だより

令和5年(2023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。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>虫歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達を促進する</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

## 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



## 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



カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



## 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2022年8・9月に募集した第4回枚方市学校給食コンテスト「おかわりしたくなる豆料理」の入賞作品が登場します。6月は4作品です。お楽しみに!

### ★2日(金) ゆで大豆とじゃこのかき揚げ 入賞 東香里中学校

ちりめんじゃこと一緒にかき揚げにして、豆が苦手な人も食べやすくなりました。カルシウムが豊富なじゃこと、たんぱく質が豊富な大豆で成長期に大切な栄養をとることができます。

### ★7日(水) 豆サラダ 優秀賞 東香里中学校

赤・黄・緑・白など色とりどりの食品を使い、見た目が鮮やかで、食感も楽しいサラダです。※ノンエッグマヨネーズをかけて食べてね。

### ★20日(火) 鶏と大豆のトマト煮 入賞 中宮中学校

トマトソースはトマト缶だけでは酸味が強いので、ケチャップと少しのさとうを入れて食べやすくなりました。ご飯を入れてリゾットにしたり、パスタにしたり、アレンジ自在の料理です。

### ★28日(水) たっぷり夏野菜とひよこ豆のキーマカレー 入賞 東香里中学校

くせがなく食べやすいひよこ豆をキーマカレーに入れました。カラフルになるように、ズッキーニ、パプリカなどを入れ、見ているだけでも食欲がわいてくるようにしました。

## 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