

# 6月食育だより



2023年度6月号

茨木市立西中学校 栄養士 蘆田 綾夏

梅雨の季節となりました。気温だけでなく、湿度も高くなるころです。食事や調理の際の手洗いなど、身近な衛生面に気をつけて過ごしましょう。  
また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。6月には、歯科検診もありますので、この機会に健康な歯と口をつくる食生活に取り組みましょう。

## 6月のランチ給食予定

ランチ給食を注文される方は、6月分のご注文お忘れのないようにお願いします。

### ランチ給食のない日

- ・15日(木)、16日(金)、19日(月)：修学旅行のため3年生のみ
- ・16日(金)：1年生、2年生校外学習
- ・27日(火)：全学年(期末テスト1日目)
- ・30日(金)：1年生 ※1年生で給食試食会の申し込みをされる場合は30日(金)の普段の給食はキャンセルしておいてください。

## 沖縄慰霊の日(6月23日)中学校給食に沖縄料理が登場

沖縄戦で亡くなった人々への安らかな眠りと平和を願う日です。  
この日の給食には、沖縄県の料理が登場します。

### もずくのすまし汁

もずくは、シャキシャキとした歯触りと、ぬめりがあるのが特ちょうです。流通しているもずくの多くは、沖縄県でとれたものです。



牛乳

### クーブイリチー

「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め煮。沖縄ではとれない昆布ですが、北海道から大阪、薩摩、中国への「昆布ロード」の中継地だったので、沖縄ではよく昆布が食べられます。

### ラフテー

ラフテーとは、皮つきの三枚肉(豚バラ肉)を泡盛・砂糖・しょうゆで煮た、沖縄風豚の角煮です。

### パイナップルの缶詰

沖縄産のパイナップルの生産量は、日本1位です。

### ゴーヤチャンプル

チャンプルーは豆腐と一緒に季節の野菜を炒めた料理です。

～毎年6月は食育月間～

## 食育とは…(食育基本法・前文より)

平成17年6月、国民の食育を推進するための法律「食育基本法」が制定されました。



- 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

## 学校給食の目標

<h3>★食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>★心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p>	<h3>★食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> <p>賞味期限</p>
<h3>★感謝の心</h3> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h3>★社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h3>★食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

## 大阪府



## 子ども食費支援事業申し込まれましたか!?

申請受付期間は6月30日(金) 23:59までです。

お米PAY おおさか(お米クーポン) またはその他の食料品が給付されます。

詳しくは、後日配布されるチラシをご参照ください。