

6月 食育だより



茨木市立西中学校
令和3年5月30日発行
加田野 葉月

梅雨の時期になりました。今年は例年より早い梅雨入りで、ジメジメとする時期が長くなりそうですね。この時期は湿度が高く、食中毒が発生しやすい時期です。調理の際やお弁当を持って行く際には、衛生面に気を付けましょう。

また、6月は食育月間です。この機会に自分の食生活について振り返りましょう。

食中毒にご注意を

食中毒菌が最も活発に活動する時期（6～9月）がきました。食中毒を予防するため、次の3つの衛生習慣を守りましょう。ご家庭でも意識して取り組んでいただけますよう、お願いいたします。

②菌を増やさない

料理を長時間常温でおかない

冷蔵庫を過信しない
(チェックをこまめに) つめすぎない

まな板、包丁はそのつどきれいに洗う
(肉・魚用は別に)

前日に作ったものはかならず加熱する

③菌をやっつける

夏のお弁当の注意点!

- 材料は加熱する
- 酸味(酢・梅干し)を利用する
- 野菜は水分をしぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック
(保冷剤を利用、風通しの良い所を)

①菌をつけない

調理の前はよく手を洗う



毎年6月は、食育月間です。子どもたちの元気な体をつくるためには、毎日の食事がとても大切です。「バランスのとれた食事を心がける」、「家族や友達と楽しく食事をする」など、6月はぜひご家庭でも食事について振り返ってみてください。



豚にら玉

材料(給食4人分)
豚肉…100g
にら…1/2束
卵…2個
玉ねぎ…1/2個
もやし…1/2袋
にんじん…1/2本

薄口しょうゆ…大さじ1
塩…少々
こしょう…少々
サラダ油…適量

作り方
準備: にらは2cm幅、玉ねぎは薄切り、もやしはざく切りにし、ゆがいておく。にんじんはせん切りにする。
① フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。
② にんじん、玉ねぎを入れ炒め、にら、もやしを加えてしょうゆを入れて調味する。
③ 溶いた卵を流し入れ、数回混ぜ、火が通るまで加熱する。

サラダ油の代わりにごま油を使ったり、しょうゆを少なくして中華だしを加えると、中華風になります。

中学生の食事について

中学生の時期は、学校以外にもスポーツや文化活動に参加する機会や、家庭の外で過ごす時間が増えます。この時期は身体の成長だけでなく、心の成長も著しく青年期と呼ばれています。

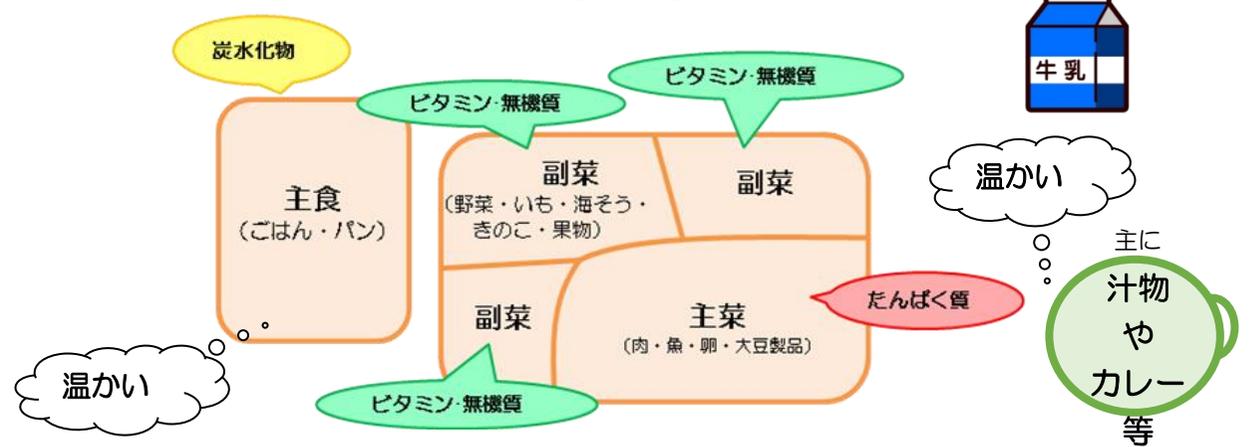
そんな中学生の食生活は、朝・昼・夕の3食をとることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成長に必要なたんぱく質やカルシウムの量を大人に比べて多くとることが大切です。

主食 + 主菜 + 副菜
= バランスのよい食事



○中学校給食について

ごはん + おかず + 汁物[カップ] + 牛乳



中学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき主食・主菜・副菜・乳製品がそろうように作成されています。お昼ごはんが準備できない時などには、自分の身体のことを考えて、中学校給食を利用してはどうでしょうか。 ※おはしやスプーンは持参ください。



学校給食摂取基準(12～14歳)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
830	13~20 (27g~42g)	20~30 (18g~28g)	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7 以上

「学校給食摂取基準」とは…児童・生徒が健康の増進及び食育の推進を図るために算出された望ましい栄養量