

# 給食だより

2017年

## 6月号

京ヶ瀬中学校

今月のめあて 食物の衛生について関心を高め  
食事をするための清潔な環境づくりをしよう



ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

### 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、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(食育基本法より)」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、出来ることから「食育」に取り組んでいただければ幸いです。



一緒に食べたい人がいる「社会性」  
感謝の心  
食事の重要性や楽しさを理解する  
日本の食文化を理解し伝えることができる  
心と身体の健康を維持できる  
食べ物の選択や食事作りができる

### 食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

### ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう  
一緒に食事の支度をしましょう  
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう  
地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう  
家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

これから梅雨の時期は、気温や湿度が上がり食中毒が発生しやすくなります。給食準備では衛生に気を付けてエプロン、三角巾の身支度をきちんとし、食事をする環境を整えて配膳することが大切です。後片付けでは、配膳台やテーブルはきれいに台ふきんで拭き、清潔にすることで食中毒が防げます。また、食事の前にせっかく手洗いをしても、ハンカチを持たない、または汚れたハンカチで手をふいたら手洗いの効果がありません。きれいなハンカチを毎日用意しましょう。

《お知らせ》  
6月から9月末まで、牛乳が250mlになります。市内統一です。カルシウム摂取、水分補給のためと考えていますのでよろしくお願い致します。

月	火	水	木	金
 5日 812kcal 切り干し大根の炒め煮 ほっけの塩麹焼き ごはん わかめのみそ汁	6日 860kcal まめサラダ グラタン 食パン リンゴジャム オニオンスープ	 7日 811kcal たくあんあえ たれかつ ごはん なめこ汁	1日 二市北備大会 8日 796kcal きんぴら 卵焼き ごはん 豚汁	2日 836kcal アーモンドあえ かみかみ根菜炒め ごはん 青菜のみそ汁
12日 テストのため給食なし	13日 871kcal みかんサラダ ホキフライ 横割り丸パン タルタルソース ミネストローネ	14日 822kcal ほうれんそうのあえもの 松風焼き ごはん 豆腐のみそ汁	15日 826kcal 春雨サラダ チンジャオロース ごはん わかめスープ	16日 931kcal ヨーグルトあえ コーンサラダ たまごカレー 麦ごはん
19日 828kcal キャベツの甘酢あえ ズッキーニの炒めもの ごはん 新じゃがのみそ汁	20日 833kcal グリーンサラダ オムレツ 米粉パン ポトフ	21日 806kcal ナムル ポークしゅうまい 麦ごはん 中華丼の具	22日 810kcal 三色あえ さばのみそ煮 ごはん すまし汁	23日 925kcal おひたし 鶏肉のから揚げ ソフトめん カレー汁
26日 792kcal ごまあえ 豚肉のみそ炒め ごはん かき玉汁	27日 852kcal フレンチサラダ 鮭のトマトチーズ焼き 黒糖パン シチュー	28日 843kcal 小魚サラダ メンチカツ ピラフ 野菜スープ	29日 782kcal 切り昆布の炒め煮 さわらの西京焼き ごはん さわにわん	30日 857kcal もやしの中華あえ 揚げぎょうざ 麦ごはん 麻婆丼の具