

食育だより

令和3年6月号

大牟田市中学校給食センター

毎年6月は
食育月間

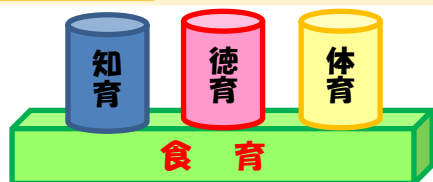


みなさんは、自分自身の「食」について深く考えたことがありますか？
「食」は私たちが生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、健康な生活を送るために健全な食生活は欠かせないものです。
近年、朝食の欠食や偏った栄養摂取などの食習慣の乱れ、生活習慣病の増加など、食に関わる課題が多くみられます。この機会に、普段の食生活を見直してみませんか？

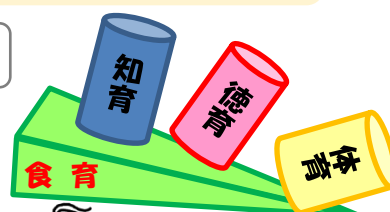
「食育」ってなんだろう？

食育とは

様々な経験を通じて、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。



基盤である食育が欠けると…



- ★生きる上での基本！
- ★知育・徳育・体育の基礎！
- ★心身の健全な成長や人格の形成に大切なもの！

3つの教育の
バランスが崩れる。

身に付けたい食育

自分の健康のために自分で食べ物を選んだり、食文化を学んだり、感謝の心を持って食事をしたりする姿勢を育みましょう！

学校での取り組み

授業・講演など



給食時間

(マナー・環境・衛生など)



給食献立の工夫

食育の日
和食の日

郷土
地場
産物
料理



給食
レシピ
コンテスト

給食委員会

(放送・残食調査など)



家庭でできること

共食

家族そろって食事をする



食事の準備

食材の買い出し・料理の手伝い



規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはん



農林漁業体験

農作物の栽培・牛の乳搾りなど



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



給食では、当番の人は、手洗い・身支度をきちんと行い、「給食当番健康記録票」で健康をチェックしましょう。食中毒菌を保菌している人が当番をすると、手指を介して他の人へ移してしまうことがあります。具合が悪い時は無理をせず、ほかの人に当番を代わってもらいましょう。

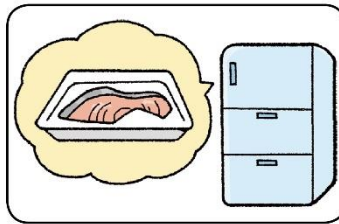
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



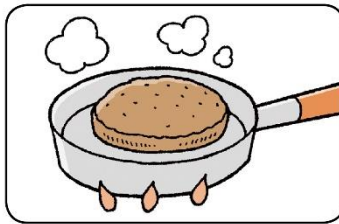
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



給食レシピ紹介 おいなるスパゲティ



令和2年度の給食レシピコンテストで入賞した作品で、松原中学校2年生の生徒が考えたレシピをもとに、給食で使用可能な食材にアレンジして作りました。ご家庭でも作ってみませんか？



【材料（5人分）】

- ・ハーフスパゲティ 200g
- ・ベーコン 100g
- ・ほたてがい貝柱 75g
- ・にんにく 2g
- ・玉ねぎ 100g
- ・えのき 50g
- ・しめじ 50g
- ・アスパラガス 25g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・だし 100ml
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 15ml
- ・粉チーズ 20g
- ・レモン果汁 小さじ 1/2

【作り方】

- ①サラダ油でにんにくを炒めて香りを出し、ベーコン、玉ねぎを入れ、しんなりしたらアスパラ、ほたてを入れ、半分の塩こしょうを加え、さらに炒める。
- ②しめじ、えのきを入れて少し炒め、だし汁を加えて一煮立ちさせる。
- ③牛乳を加え、塩こしょう、しょうゆで味を調える。
- ④味が調ったら、生クリームを入れる。
- ⑤お湯が沸騰したらスパゲティをゆでる。
- ⑥スパゲティをザルにあげ、④に入れ、炒め合わせ、仕上げにレモン汁と粉チーズをかける。

【切り方】

ベーコンは1cm幅に切る／にんにくはみじん切り／玉ねぎは0.5cm幅の線切り
アスパラは0.8cm幅の斜め切り／えのきは半分に切る

給食には、A地区24日、B地区25日に登場します。ぜひ感想を聞かせてくださいね！

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。