



# 食育だより 6月号

令和6年6月19日発行  
時津町学校給食公社


(お子さんと一緒にお読みください。)



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**  
(食育基本法・前文より)

- 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



## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と体の健康を維持できる</p> 	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p> 	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p> 

## 家庭での食育

家族と食べることで、食事のあいさつ、はしの持ち方など、正しいマナーを知ることができます。



一緒に買い物をする中で、食べ物の旬や選び方を知る機会になります。



朝ごはんを食べる習慣をつけることで、毎日の生活リズムが整います。



子どもの頃から、様々な味の体験をすることで味覚の幅が広がります。



「早ね・早起き・朝ごはん」を実行し、家族で食事を楽しみながら「食」について正しい知識を身に付け、心も体も元気にすごしましょう。

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



**1** 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

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 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

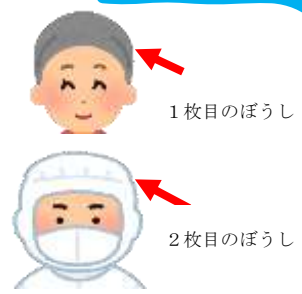
洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

給食センターでは、ブラシを使って爪の中まできれいに洗い、ていねいな手洗いを2回繰り返して行っています。



給食センターでは、白衣帽子エプロンなど毎日洗濯しています。  
 また、エプロンは、「肉用」「下処理用」「調理用」「できあがった料理をつぎわけるときにつける配膳用」「洗浄用」など作業によってつけ替えます。  
 帽子をつける時には髪の毛が出ないように帽子を2枚つけています。  
 このように異物混入や食中毒等が発生しないよう細心の注意を払いながら作業をしています。



児童生徒のみなさんもていねいな手洗いをしましょう。  
 当番の人は、きちんと白衣帽子マスクをつけましょう。  
 前髪が帽子から出ていないかチェックもお願いします。



# 給食のおすすめレシピ

《ゴーヤチャンプルー》 ☆小学校は7月17日(水)、中学校は6月24日(月)に登場！

【材料】	(切り方)	<4人分>	【作り方】
豚肉	こま切れ	60g	1. フライパンに油を入れ、肉とベーコンを炒める。 2. 肉の色が変わったらにんじん、ゴーヤ、キャベツを加えて炒める。 3. 2に火がとおったら、調味料で味を整える。 4. 3にかつお節をくわえてしあげる。
ベーコン	1cm程度のスライス	20g	
キャベツ	太めの千切り	100g	
にんじん	短冊切り	30g	
ゴーヤ	5mm程度のスライス	50g	※調味料は調整してください。 ※ゴーヤの苦みが気になる時は下茹でをしたり 塩もみをして水にさらしたりしておきましょう。 ※かつお節はから煎りしておくとも香ばしさがアップします。 ※お好みで水を切った豆腐やとき卵を加えると更においしくなります。
酒		小さじ1	
塩		少々	
こしょう		少々	
こいりしょうゆ		小さじ1と1/2	
さとう		小さじ1	
油		小さじ1	
かつお節		ひとつまみ	