

6月給食だより



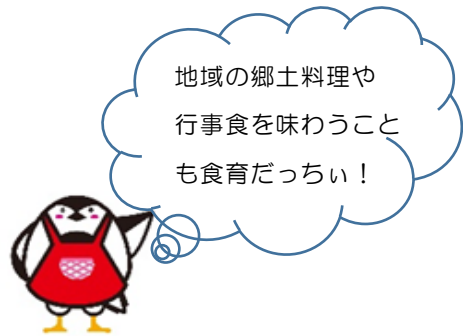
板橋区立西台中学校
令和6年5月31日

6月は暑くなったり、涼しくなったり、ジメジメしたりと天気が不安定です。体の調子もくずれやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

6月1日(土)は運動会です。連日、運動会練習で疲れます。3食の食事をしっかり食べて、睡眠も十分とるようにしましょう。

●○ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 ○●

「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。



地域の郷土料理や
行事食を味わうこと
も食育だっちい!

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



◆◇ 6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう ◇◆

給食当番だけでなくクラスみんなで協力すると、食べる時間を長く確保でき、落ち着いて食することができます。余裕をもって準備し、楽しい食事の時間にしましょう。

早く準備するコツ

●受け取る人

料理をこぼさないよう、集中して運ぶ。

●席で待つ人

机の上を片付けておく。給食を運ぶ人の邪魔にならないよう、机の下に足を入れて座る。

●盛り付ける人

食缶に入っている料理は、人数ごとの目安をつけて盛り付ける。



5人	5人	5人	5人
5人	5人	5人	5人

(例)40人クラスの場合、初めに8等分して、そこから5人分に配る。



お弁当作りの注意点

6月1日(土)は弁当持参です!

当日は、気温が高くなることも予想されますので、お弁当の傷みを防ぐためにも、凍らせた保冷剤をキッチンペーパーで包んでお弁当箱の上に置き、保冷バッグに入れて持ってくるようにしましょう。



～ お弁当の傷みを防ぐポイント ～



○完全に火を通したものを入れる

- ★運動会当日に調理し、**十分に加熱**する。
(卵料理は中までしっかり固まるように加熱します)
- ★冷凍食品などは電子レンジでの加熱ムラにも注意する。
(自然解凍OKの冷凍食品もあります)

○水滴は傷みのもと! 余分な汁気はカットする

- ★汁気の多い煮物は避け、煮物は煮汁を煮詰めて入れる。
- ★生野菜は、酢漬けなどにする。
- ★お弁当のふたや料理についた水滴は、キッチンペーパーで拭き取る。
- ★ご飯やおかずは、冷めてから弁当に詰める。
(温かいうちに詰めると、弁当内に水滴がついてしまいます)



○飾りに使うプチトマトやいちご

- ★飾りに使うプチトマトやいちごのヘタには雑菌が多く繁殖するので、ヘタを取ってきれいに洗い、キッチンペーパーでしっかり水分を拭き取る。

○盛りつけにも工夫を

- ★おにぎりは直接素手で握らず、**ラップなどを使用**する。
- ★食品に直接手を触れず、菜ばしなどを使用して盛りつける。
- ★わさび・梅干し・生姜・にんにくなど殺菌作用のある食材を活用する。
(梅干しは、ほぐして全体に混ぜると効果的です!)



朝早くからお弁当を作ってくれた家族へ「ありがとう」の言葉を忘れずに伝えるっちい!



運動会が2日(日)開催になった場合も、お弁当の用意をお願いします。