

ランチタイム



令和6年(2024年) 6月
城陽市立学校給食センター
中学校

だんだんと暑い日が増えてきましたね。湿度が高い時期は熱中症の危険性が高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。また、食中毒が起こりやすい季節でもありますので、調理前・食事前には丁寧な手洗いを心がけて、食中毒を予防しましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>青年・成人期</p>	<p>高齢期</p>
-------------	---------------	---------------	------------

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう





じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ 今月は、^{のうひん} トマトを納品して下さった^{きむらゆみこ} 木村有美子さんの畑^{はたけ}を見学させていただきました！



木村さんは、ビニールハウスでマトを栽培されています。毎日木や葉、土の様子を観察して、肥料や水を調整されるそうです。
愛情たっぷりのトマトを給食でおいしくいただきました！

品種：サンロード



大きな実がなっていました！これから実が赤くなります。トマトは品種にもよりますが、花が咲いてから約50日で実が赤くなるそうですよ。給食に使う日から逆算してトマトを収穫して下さったので当日は真っ赤に色付いたトマトが給食センターに届きました。

*インターネットのホームページにカラーでおたよりを載せています。こちらからご覧ください♪



ミニトマトも作っておられました♪



黄色のかわいらしい花が咲いていました♪

つくってみよう！トマトを使った献立♪

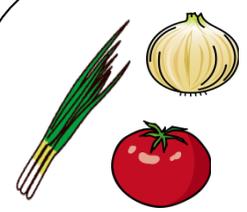
なすとトマトのシチュー

6月17日のメニュー☆

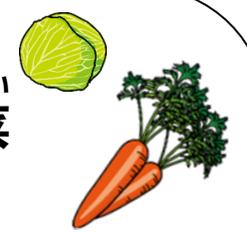
＜材料 4人分＞

豚肉スライス	80g
トマト	80g
なす	80g
玉ねぎ	180g
にんじん	80g
★塩	少々
★こしょう	少々
☆赤ワイン	小さじ1/2
☆ハヤシブレード	50g
☆トマトピューレ	小さじ2
☆トマトケチャップ	大さじ1/2
水	2カップ

- ＜作り方＞
- ①トマトは角切り、玉ねぎは大きめの角切り、にんじんは小さめの角切りにする。なすはいちょう切りにし、水にさらしておく。
 - ②鍋に油を熱し、豚肉、★を入れ炒める。（炒め油は分量外）
 - ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
 - ④なす、トマトを加えて炒める。
 - ⑤水を加えて煮てアクや脂をとる。
 - ⑥☆で味付けし、さらに煮込んで完成。



6月使用予定の城陽産野菜



- * 西村喜代さん (玉ねぎ) 224kg
- * 大村延子さん (玉ねぎ) 100kg
- * 吉岡秀夫さん (キャベツ) 356kg
- * 植田幹男さん (青ねぎ) 172kg
- * 木村有美子さん (トマト) 121kg
- * 井上 重生さん (にんじん) 50kg

地元でとれた野菜は、新鮮でおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

