

# 6月給食だより

令和6年度  
三股町立学校給食センター



あじさいの花がきれいに咲きほころぶ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温が高くなり、ジメジメと過ごしにくい日が続きます。夏にむけて朝・昼・夕の食事をしっかり食べて体調をととのえましょう。また、この時期は気温と湿度が高くなり、細菌やカビなどが元気に活動するため、食中毒など衛生面に気をつけなくてはなりません。トイレの後、食事の前などは特にしっかり手洗いをするようにしましょう。

## 正しい手洗い方法を確認しよう

- 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
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 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

## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

- 正しい姿勢で食べましょう。
- 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
- よくかむことを意識しましょう。
- 早食いは危険です。絶対やめましょう。
- 食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。
- 食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。
- 歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくしたり、パンは一口大にちぎって食べたり、口に詰め込み過ぎないようにするなど、特に気をつけて食べるようにしましょう。

## 食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの  
ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの  
ご飯、もち、パン、さつまいも

## 6月は食育月間です！

「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、子どもたちの「食べる力」を育むためには、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが大切です。

## 食育で育てたい「食べる力」

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

おすすめ！給食レシピ

『鶏肉とゴーヤの揚げ煮』  
(6月17日の給食)

【食材 小学生4人分の分量】

・とりもも肉	80g	・さとう	大さじ1
・とりむね肉	80g	・はちみつ	小さじ1
・小麦粉、でんぷん	適量	・みりん	小さじ1
・ゴーヤ	1/5本	・うす口しょうゆ	小さじ2
・さつまいも	120g	・こい口しょうゆ	小さじ1/2
・むきえだまめ	40g	揚げ油	適量

【給食のつくりかた】

- ゴーヤはたて半分に切り、わたを取って半月切りにする。さつまいもはサイコロ切りにする。
- 揚げ油でゴーヤとさつまいもをそれぞれ素揚げする。とり肉は小麦粉とでんぷんを混ぜた粉をつけて揚げる。
- 鍋にAの調味料とむきえだまめを入れてひと煮立ちさせ、2を入れてからめたら出来上がりです。

給食では宮崎県産の鶏肉とゴーヤを使います！  
苦手なゴーヤもおいしく食べられる一品です。