

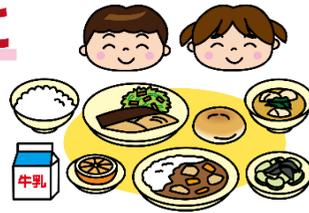
# 給食だより



令和6年6月14日発行  
江戸川区立小岩第一中学校  
校長 青山 昭広  
栄養士 外山 めぐみ

## 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。**

かむ かむ

**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。**

**早食いは危険です。絶対やめましょう。**

## 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



### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



## 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、生涯にわたって、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> 心と身体の健康を維持</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性と楽しさを理解</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>

## ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
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

# 令和6年6月21日～28日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料。  
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
21 金	麦入りご飯 牛乳飲用 鱧の白雲のせ焼き いそ和え 具だくさん汁	★サケ 鶏こま 木綿豆腐 ★冷凍わかめ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ピザチーズ きざみのり	精白米 粒麦 じゃがいも 板こんにゃく	マヨネーズ(卵 無) サラダ油(米) 白すりごま	にんじん こまつな	玉葱 はくさい もやし だいこん ねぎ
24 月	しらすめし 牛乳飲用 厚揚げの梅ソースかけ 小松菜の和え物 きゃべつのみそ汁 果物(甘夏)	生揚げ 鶏こま 油揚げ 赤みそ 白みそ	★かつおだし ★しらす干し もみのり 飲用牛乳	精白米 玄米 さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) オリーブ油	にんじん こまつな	玉葱 ねり梅 にんにく もやし ホールコン(冷) ぶなしめじ キャベツ ★甘夏みかん
25 火	チキンライス 飲用牛乳 チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と ぼりぼり大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏こま ★豚ひき肉 ★たまご 大豆(国産)	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ピザチーズ 粉寒天	精白米 粒麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 さとう	マーガリン サラダ油(米) 白ごま ★油(大豆)	にんじん パセリ ピーマン 赤パプリカ こまつな	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコン(冷) グレープジュース レモン(汁) アロハ飲料 ぶどうジュース
26 水	ごはん 飲用牛乳 鰯のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ(1/24)	★まいわし ★おかか 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 豆乳	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 三温糖	★油(大豆) 白ごま(いり)	にんじん にら こまつな	しょうが汁 キャベツ もやし だいこん 玉葱 ★小玉スイカ
27 木	チリビーンズチーズサンド 飲用牛乳 クラムチャウダー にんじんサラダ オレンジ(1/6)	鶏ひき肉 大豆(国産) 鶏こま レンズまめ あさり	鶏ガラだし ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★牛乳・調理用	コッペパン 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ★アーモンド・ 16割	にんじん ピーマン パセリ こまつな	玉葱 セロリー エリンギ キャベツ きゅうり レモン汁 ★オレンジ
28 金	卵ときらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華和え 中華スープ	イカ ★たまご 鶏こま	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★生ワカメ	精白米 玄米 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん にら こまつな	生姜 にんにく 黒きくらげ たけのこ もやし きゅうり 干し椎茸 玉葱

## 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

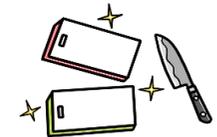
こんなことに  
気をつけ  
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で、野菜や果物など火を通さないものを切ってはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具をわけましょう。



生のまま食わず、中まで火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早くたべきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的な殺菌・消毒をしましょう。