



一条中学校

令和7年6月号



6月は農林水産省をはじめ、内閣府・消費者庁・こども家庭庁・文部科学省・厚生労働省などが協力して、食育を推進する「食育月間」です。

みなさんは、朝・昼・夕の3食を、バランスよく食べていますか。ぜひ、給食の分量や食材の組み合わせなどを参考にしっかり食べられるようにしましょう。

中学生のうちに、健全な食生活を身につけることは、生涯にわたって健全な心身をつくり、豊かな人間性を育む基礎になっていきます。

また、私たちがさまざまなものを組み合わせておいしく食べていくには、持続可能な環境が不可欠です。気候変動や過剰な漁獲・採取、環境破壊などによって、今まで食べられてきたのに、だんだん食べられなくなっているものがあります。環境と調和のとれた食料生産や消費、農林水産業や日本の伝統的な和食文化をつなげていくことなど、様々な面から食育について取り組んでいきましょう。

また、デジタル技術を利用した食育もすすめられています。ぜひ挑戦してみてください。

※食べ物ドリル https://otonadrill.com/tabemono_6/ ふりかえりドリル <https://otonadrill.com/furikaeri6/>

※ボナとペティの栄養バランスチェッカー <https://www.chantotaberu.jp/jikan/balance/>

食中毒予防3原則と学校給食

これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。

食中毒3原則を意識して、衛生対策をしっかりしていきましょう。

① 付けない



料理をするときや食べる前には石鹸でよく手を洗う。



まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分ける。

② 増やさない



料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



調理器具・食器・ふきんなどはきれいに洗い素早く乾燥させる。

③ やっつける



生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる

肉の生焼けには特に注意しましょう！

給食では衛生管理上、肉や魚を調理室で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

給食では原則すべての食材を加熱しています。そして、中心温度計を使って内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。給食でも家庭でも安全においしくいただきます。



この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

6/ 3 一条地域学校園 食育マナー月間献立

6月は「食育月間」、一条地域学校園では「食育マナー月間」として、基本の配膳(ご飯は手前の左側、汁は手前右側など)と食事の姿勢、食事のあいさつなどについて確認します。



気をつけるところを印刷した一条地域学校園オリジナル袋の味付のりや、給食委員からのTV放送があります。きちんとできているかなど給食を食べながらふりかえてみましょう。

6/ 4 《行事食》 歯と口の健康週間献立

口腔の健康増進をめざし、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会により6/4～10に「歯と口の健康週間」が実施されています。

80歳まで1日3食とすると87,600回も食事をするようになります。おいしく食事をするには歯が大切。毎食、意識して「よくかむ」ことで、かむ力を維持することができ、消化吸収もよくなります。また、唾液がよく出ること、歯が汚れにくくなり、健康な歯を維持することにもつながります。



具材を大きく切ったり、かみごたえのある食材を使ったりして、一口30回以上意識してかめるといいですね。給食では、いかやごぼう、こんぶ、ナタデココ等かみかみ食材をたくさん使います。

6/16 【郷土料理】1日遅い 県民の日 献立



県民の日は、明治6(1873)年に当時の栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ栃木県が誕生した6/15を記念して制定されました。

給食では、栃木県のおいしいものを集めました。栃木県ならではの食材のモウカザメを使った「モロフライ」、栃木県の特産品のにらやもやしを使った「ごまあえ」、栃木県が生産量99%以上を占める「かんぴょう」を使った「みそ汁」、とちおとめを使った「県民の日ゼリー」です。今年は日曜日。県庁で県民の日記念イベントや各種施設の無料開放一部割引もあります。※詳しくは、栃木県のHP <https://www.pref.tochigi.lg.jp/c01/kouhou/event2025kenminnohi.html>

6/20 宮っこランチ【たまねぎ】



宇都宮産のおいしい食材を使った「宮っこランチ」。6月は「たまねぎ」。

栃木県のたまねぎは、6月上中旬が出荷のピークです。この時期に収穫される玉ねぎは、みずみずしく肉厚でえぐみが少ないのが特徴です。

6/20は「豚肉のしょうがいため」「豆腐入りかきたま汁」にたっぷり入ります。6月はこの他の日のたまねぎも宇都宮市産や栃木県産です。和・洋・中さまざまな料理に使える野菜で、生なら辛みと香りでアクセントになり、加熱すると甘さと深みを与えてくれます。ぜひ、よく味わって食べてください。