

6月 給食だより

宇都宮市立泉が丘中学校

食育月間

6月は食育月間です。食育とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。食育では、生きるために必要な「食」に関する知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる力を育てます。

本校では下記の内容を実施します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

●手洗いに関するポスター作り

給食委員会で、手洗いのポイントについてのポスターを作り、各教室に掲示しました。よく確認しておいてください。

見直そう！給食前の正しい手洗い！

石けんをつけてね。

特に よく洗う部分

手首 手の甲 指先

親指つけ根 握の関節

手洗い後はハンカチで拭こう。

そして、アルコール消毒もしよう。

※ 実際教室に掲示しているポスターです。



●行事給食

6月3日(火)～6月5日(木)

歯と口の健康週間メニュー
(カルシウム豊富な、噛み応えのある給食)

6月16日(月)～6月20日(金)

県産食材活用ウィーク
(たくさんの県産食材を使う給食)

●朝ごはんレシピ紹介

泉が丘中の調理員さんが考えた、朝ごはんのレシピを職員室前に掲示しています。中学生のみなさんでも簡単にできる内容です。

ぜひ、見に来てくださいね。



6/16～20 県産食材活用ウィーク

栃木県は、農業・酪農業・畜産業などが盛んな地域です。本校の給食では、この期間、県内で生産されている食材をたくさん使い、栃木県の素晴らしさを味わいました。

鶏唐揚げの和風マリネ

栃木の大麦入りご飯

県民の日ゼリー(とちあい)

かんぴょうの炒め煮

ごま和え

6/16(月) 使用県産食材
【米、大麦、鶏肉、かんぴょう、もやし、にら、干し椎茸、いちご、ごぼう、牛乳】

フライ

栃木の大麦入りご飯

からし和え

泉ちゃん汁

6/17(火) 使用県産食材
【米、大麦、豚肉、もやし、玉ねぎ、小松菜、ヤシオマス、牛乳】

卵焼き

海草入りサラダ

とちあいジャム

コッペパン

インド煮

6/18(水) 使用県産食材
【小麦粉、いちご、卵、玉ねぎ、豚肉、大豆、牛乳】

かぼちゃ天

ちくわ天

梅かつお和え

栃木の大麦入りご飯

かみなり汁

天井のタレ

6/19(木) 使用県産食材
【米、大麦、きゅうり、小松菜、味噌、かんぴょう、鶏卵、ごぼう、牛乳】

サラダ

ヨーグルト

ハヤシチュー

栃木の大麦入りご飯

6/20(金) 使用県産食材
【米、大麦、豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、大豆、ヨーグルト、牛乳】

苺は昭和43年からずっと生産量日本一だそうです！！

こんなにある「よく噛む」ことの効用

ひ **肥満予防**
肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。

み **味覚の発達**
噛んでわかる食物の味。

こ **言葉の発音ははっきり**
口の機能が発達し、はっきり発音できる。

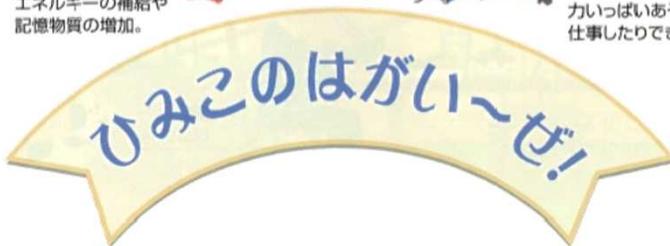
の **脳の発達**
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

は **歯の病気予防**
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

が **ガン予防**
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

い **胃腸快調**
胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。

ぜ **全力投球**
心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。



よく噛んで食べよう

6月3日～6月5日までは、よく噛んで食べてもらうために、歯ごたえのある食材を給食に取り入れました。

6月3日・・・小魚
6月4日・・・フランスパン、大豆
6月5日・・・さつま芋チップス

よく噛んで食べるためには、☆のようなことも大切です。

- ☆早食いをしない。
- ☆ながら食べをしない。（テレビや携帯を見ながら）

家でも意識して食事をしましょう。



昨年度の給食委員さんたちが考えたメニューです。うま味たっぷりの宇都宮市産の玉ねぎも入っていたね。

泉が丘中の給食メニュー紹介

～玉ねぎの泉ちゃん汁～



泉ちゃん汁が登場した6/17に、宇都宮市の玉ねぎについてテレビ放送がありました。



【材料】2人分	【作り方】
新玉ねぎ 1/4個	①玉ねぎは厚めにいちょう切り、人参・大根は薄めにいちょう切りにする。にんにくは、おろす。 ②煮干しと昆布でだしを取る。 ③鍋で油を熱し、豚肉・人参・大根・にんにくを炒める。 ④だし汁を③に入れ、煮る。（だしの素小さじ1・水300ccでも可） ⑤玉ねぎ・もやしを加え、煮る。 ⑥バター・味噌を入れ味を整えて、出来上がり。
にんじん 1/4本	
大根 60g	
もやし 60g	
豚肉 40g	
にんにく 1片	
味噌 大さじ1	
だし汁（煮干し・昆布） 300cc	
バター 5g	
サラダ油 小さじ1	

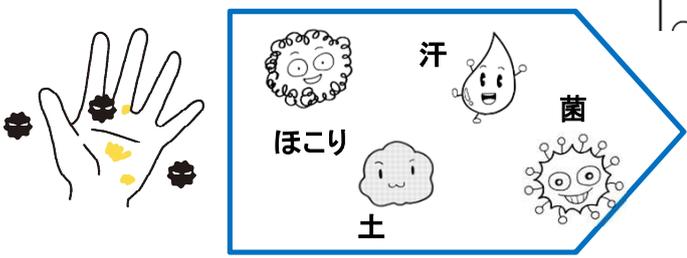
食中毒や感染症の予防に大切な手洗い

皆さんは、毎日どのように手を洗っていますか？手には目には見えない汚れや細菌などが多く付着しています。衛生の基本である手洗いをしっかりと身に付け、食中毒や様々な病気から自分の体を守っていきましょう。給食の配膳前には、全員、①手洗い②ハンカチでふく③アルコール消毒をしてください。給食当番さんは、衛生検査表のチェックも必ず行いましょう。



手には、汚れがたくさん…。だから、食事前は石けんでの手洗いが大切！！

石けんで手を洗おう



洗った後は、きれいなハンカチで手をふき、消毒もします。