

6月 給食だよ!

平成26年6月 日
教育委員会学務課
中学校給食担当

梅雨入りが近付く季節となりました。
この時期は暑い日と涼しい日があり、体調を崩しやすくなります。
また、湿度が上がる為に食中毒の予防にも一層注意が必要です。
食事の前には手をよく洗いましょう。



毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

「食育」は学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。

「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみませんか。

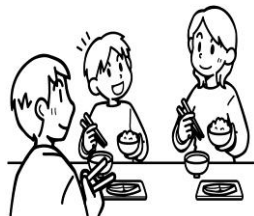


例えば、こんなことも身近な「食育」になります。

家族で食卓を囲む

食事のマナーが自然と身につきます。

「いただきます」
「ごちそうさま」
の挨拶も忘れずに。



さまざまな味を経験する



栄養を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。

朝ごはんを必ず食べる習慣をつける



朝ごはんは1日を元気で過ごすために必要不可欠です。

お手伝いをする

一緒に買い物に行ったり、料理をすることで、食材の知識が自然と身

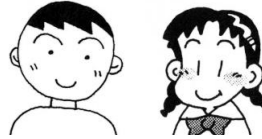


学校の様子

1年生
スクールランチの配膳に
少し慣れてきたかな？



5月は
「シナモン
シュガートースト」を
作りました。
焼き立ての甘い香りが
子どもたちにも好評でした。



市内7つの中学校を順番に訪問しています。
給食中の生徒の様子などをお伝えします。



子どもたちに人気の
スパゲティ。

フォークで巻いて
上手に食べていますね。



白身魚のもちもち黄金焼き



【材料】（4人分）

- | | | |
|----------|--------|------|
| ・白身魚 | 4切 | } 下味 |
| ・白ワイン | 小さじ1 | |
| ・塩・こしょう | 少々 | |
| ・油 | 小さじ1 | |
| ・玉葱 | 1/4個 | |
| ・人参 | 1/4本 | |
| ・ピーマン | 1個 | |
| ・山芋 | 1/3本 | |
| ・クリームコーン | 大さじ4 | } A |
| ・上新粉 | 大さじ1 | |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 | |
| ・白ワイン | 小さじ1 | |
| ・塩 | 小さじ1/2 | |
| ・こしょう | 少々 | |

【作り方】

- ①魚に下味をつける。
- ②野菜はすべて千切りにし、油で炒める。
- ③すりおろした山芋にクリームコーンを均一になるように混ぜ、Aの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④②と③を合わせる。
- ⑤鉄板にシートを敷き、魚の上に④をのせて200℃15分程度、黄金色になるまで焼く。

白身魚は、
めかじき・カレイ・タラなど
お好みでどうぞ。
鶏肉・豚肉でもおいしいですよ！

そうか…。パスモと同じでチャージ
しないと申し込めないんだね。

★6月の給食費の引き落としは10日（火）、25日（水）です。

	1回目	2回目
引き落とし対象者を調べます。 ☆ランチカードの残高が6000円未満のとき 引き落とし対象者になります。	6月4日(水)	6月19日(木)
各自口座から6000円の引き落としをしま す。 ☆口座の入金は前日までにお願いします。	6月10日(火)	6月25日(水)
引き落とし処理完了。 ☆右記以降、予約機にランチカードを通すと 増額。	6月13日(金)	6月30日(月)



※通帳の残高不足で引き落としができない場合は増額されませんので、通帳の残高にご注意下さい。