

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



食中毒注意報！！

“食育”の言葉と意味を理解しましょう。

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



気温が高くなるこの時期に特に気をつけたい
食中毒菌を紹介！！覚えて、対策をしましょう。

◆「カンピロバクター」

主な原因食品は生や加熱不足の食肉(鶏・豚・牛)で感染力が強く、少量の菌で感染してしまいます。焼肉やバーベキューでは、生肉を扱った包丁やまな板で生食する野菜を切ったり、トングや箸も、食べる時のものと併用するのは絶対にやめましょう。そして、十分に加熱してあるか(赤い部分がないか)、確認してから食べるようにしましょう！

◆「サルモネラ菌」

主な原因食品は食肉・卵などで、身近な家畜やペットも菌を保有しています。低温や乾燥に強く、熱には弱いのでよく火を通すことが大切です。

◆「腸炎ビブリオ菌」

主な原因食品は魚介類などで海水や海中の泥に潜み、夏に集中発生します。熱に弱く、高温、低湿になると増殖が鈍ります。塩水が好きな一方、真水には弱いので、水道水でよく洗ってしっかり火を通しましょう。

その他、牛レバーや腸に多い「**腸管出血性大腸菌O-157**」や、料理(特にカレーなどの煮込み料理)を常温放置して発生する「**ウェルシュ菌**」の食中毒も増えてきます。

また、「**アニサキス**」(生魚の内臓に住む寄生虫)による食中毒も多発します。刺身や寿司などに付着していないか確かめ、新鮮なうちに食べるか、心配な時は、十分に加熱して食べるようにしましょう。

「**腸管出血性大腸菌O-157**」や、料理(特にカレーなどの煮込み料理)を常温放置して発生する「**ウェルシュ菌**」の食中毒も増えてきます。



家庭で取り組みたい食育

- *家族で食卓をかこむ
- *朝ご飯を食べる
- *一緒に食事の支度をする
- *郷土の味を伝える
- *食品ロスを考える
- *減塩を心がける
- *地産地消で地元の食材を味わう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

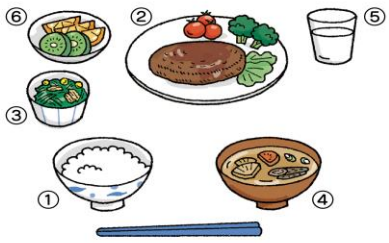
5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

地域に伝わる郷土料理や行事食が食卓に出る家庭は、年々減少しています。そのため、地元の食文化に触れる機会は学校での授業や学校給食だけ、というお子さんが残念ながら増えている現状にあります。毎年6月は、国が定める食育月間です。中学生のみなさんには、未来に継承すべき地元の食文化や郷土料理・特産物を給食を通して経験し大切に受けとめ、先人の知恵や歴史に対する敬意と感謝の心を育ててほしいと思います。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんばく質	2群 牛乳・小魚・ 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
歯と口の健康を守ろう	3月	ごはん 牛乳 きんぴら包み焼き ゆかりあえ 沢煮椀 味付小魚	米 砂糖 でん粉	ごま	鶏肉 ちくわ ベーコン 豆腐	牛乳 小魚	人参 赤しそ	玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり ねぎ 大根 たけのこ
	4火	ごはん 牛乳 鉄分パオズ 【虫歯予防献立】 筑前煮 わかめ汁 レモンゼリー	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく ゼリー ナタデココ	油 ごま油 ラード	豚レバー 鶏肉 豚肉 みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 絹さや	キャベツ ねぎ たけのこ 生姜 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう レモン
	5水	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 【さなぶり献立】 干し大根の煮物 みずのみそ汁 水まんじゅう	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 水まんじゅう		赤魚 みそ 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	切干大根 みず
	6木	いりこ菜飯 牛乳 荳わかめカツ バンバンジー 根菜ごまみそ汁	米 砂糖 パン粉 でん粉 ビーフン 里芋	ごま 油 ごま油	かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 荳わかめ しらす	人参	もやし きゅうり ごぼう 大根 しめじ 玉ねぎ
	7金	ライ麦パン 牛乳 チリピーンズ カラフルゆで野菜 チキンスープ ベビーチーズ	ライ麦パン でん粉	オリーブ油 大豆バター 油	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー トマト カラピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン カリフラワー 枝豆

大切なのは
栄養バランス



- ①主食
③副菜
⑤牛乳・乳製品
- ②主菜
④汁物
⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

～スポーツと食について考えよう～

食事は練習と同じくらい、とても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わって来こともあります。試合で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



激しい運動の後はずばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



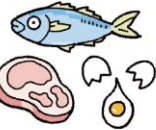
食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています 19日は、家族団らん「食育の日」です。 家族で食事を楽しみましょう☆☆☆	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
郷土料理・ 特産物を味わおう	10月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 厚揚げのみそ汁 あじさいゼリー	米 砂糖 あじさいゼリー		さば みそ ちくわ 厚揚げ	牛乳 のり わかめ	人参	玉ねぎ もやし きゅうり
	11火	ごはん おみ漬納豆 牛乳 信田煮 ブロッコリーのおかかあえ かみなり汁	米 小麦粉 春雨	ごま油	納豆 油揚げ 卵 たらすり身 豆腐 かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	キャベツ カリフラワー おみ漬 たけのこ ごぼう
	12水	ごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 なす炒り 鶏団子スープ 紅花若菜クッキー	米 砂糖 でん粉 クッキー	油 ごま油	豚肉 卵 みそ 鶏団子 高野豆腐	牛乳 ひじき 寒天	人参 ほうれん草 ピーマン 紅花若菜	なす 玉ねぎ 大根 たけのこ ねぎ
	13木	ごはん のりふりかけ 牛乳 白玉汁 大豆とごぼうのメンチカツ おかひじきの辛子あえ	米 でん粉 パン粉 砂糖 白玉餅	油	鶏肉 大豆 豚肉 ハム 油揚げ	牛乳 のり	人参 おかひじき	もやし ごぼう きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ねぎ
	14金	ゆかりごはん 牛乳 根菜鶏つくね キャベツのごまかけ 豆乳豚汁	米 砂糖 でん粉 パン粉	ごま	鶏肉 秘伝大豆 卵白 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳	人参 赤しそ	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ つぼ漬 大根 ねぎ れんこん 生姜
食育で 生きる力を育もう	17日(月)・18日(火)は、地区総体の振替休日です。							
	19水	ご飯 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 おひたし すまし汁 お魚ふりかけ	米 でん粉 砂糖 ふりかけ	油 ごま	豚肉 豚レバー みそ なると 高野豆腐 魚削り節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく コーン グリンピース たまご茸
	20木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 さくらんぼ 切り昆布のチャプチェ コーン中華スープ	米 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	いわし 高野豆腐 油揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 ねぎ 干し椎茸 にんにく コーン 玉ねぎ さくらんぼ 梅
	21金	かおりごはん 牛乳 塩麴チキンカツ 野菜のレモンじょうゆ じゃがいも汁【夏至献立】	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油	鶏肉 かにかま風 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 青しそ	もやし きゅうり コーン レモン果汁 玉ねぎ
旬の食 べ物を 知ろう	24月	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ いんげんのごまあえ すいとん汁 しそ味ひじき	米 砂糖 すいとん でん粉 パン粉 小麦粉	ごま 油	鶏肉 あじ 油揚げ	牛乳 青のり ひじき	人参 いんげん 小松菜	ごぼう もやし ねぎ
	25火	大豆とトマトのカレー 牛乳 ウィンナーソーセージ きゅうりの酢の物 フローズンヨーグルト	米 じゃが芋 カレールウ	油 ごま	豚肉 大豆 豆乳 きな粉 ウィナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	トマト 人参	玉ねぎ 枝豆 にんにく 大根 きゅうり コーン
	26水	ごはん 牛乳 モロナゲット 豚肉キムチ炒め みそけんちん汁	米 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 里芋	油 ごま油	さめ 豚肉 みそ たらすり身	牛乳	人参 ピーマン いんげん	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根 ねぎ
	27木	玄米ごはん 牛乳 コーンしゅうまい 肉じゃが なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	米 パン粉 砂糖 ゼリー でん粉 玄米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉	油 ラード	魚すり身 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 オクラ 絹さや いんげん	玉ねぎ なす コーン ブルーベリー
	28金	バンズパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース スライスチーズ グリーンサラダ キャロットポタージュ ミルメークコーヒー	パン でん粉 ホワイトルウ 砂糖 ミルメークコーヒー	ラード 大豆バター 大豆クリーム ドレッシング	鶏肉 豚肉 ウィンナー 豆乳 きな粉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ