



6月給食だより



令和7年度
山梨市教育委員会

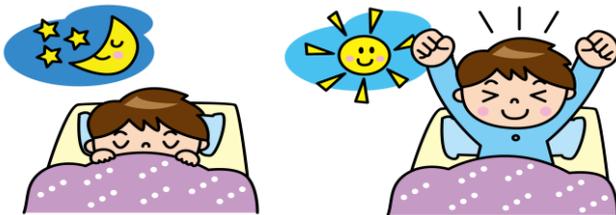
紫陽花がきれいに色づき始める季節となりました。ジメジメと暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

食は生きる上での基本です

6月は食育月間です。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



◎ご家庭で献立表やおたより、給食写真を見てお子さんと話題にさせていただくことも食育です。ぜひご活用下さい！

市 HP に給食の写真などを載せてます！



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

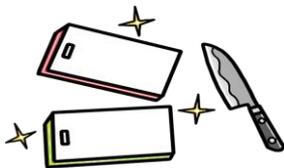
こんなことに
気をつけ
ましょう



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。できれば、調理器具を分けて使うようにしましょう。



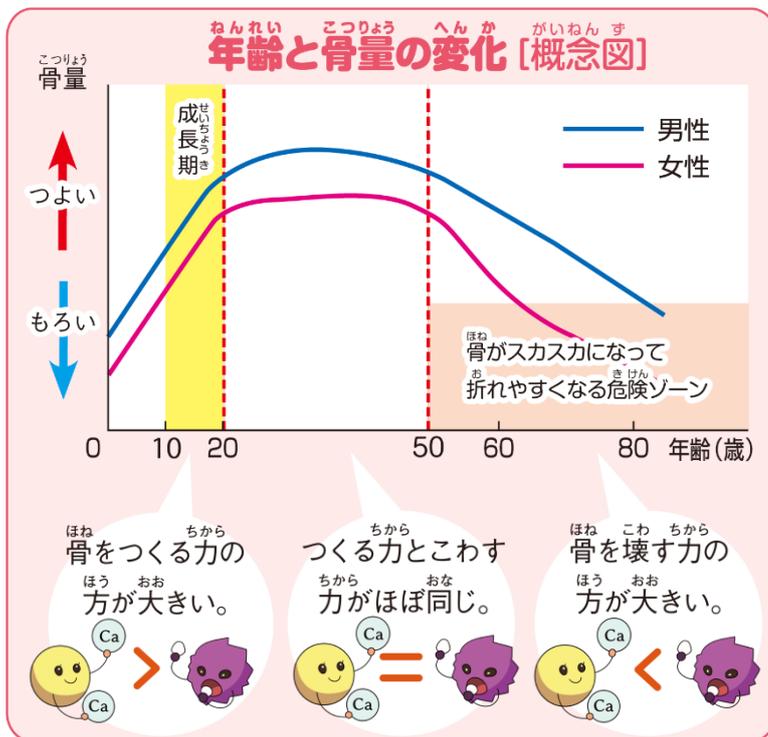
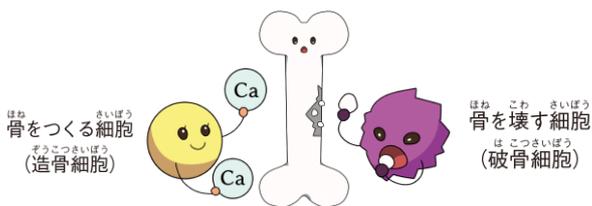
生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたらなるべく早く食べきりましょう。



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、定期的に殺菌や消毒を！

骨の基礎は10代でつくられる!

牛乳は、毎日かならず給食に出ています。それは、牛乳には成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長を伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりをとることも大切です。



『骨粗鬆症 検診・保健マニュアル第2版 (ライフサイエンス出版, 2014)』より一部改変。

♪♪♪♪♪ 作ってみませんか? ~給食レシピ~

ラタトゥイユ

ラタトゥイユは夏野菜をたっぷり使ったフランス南部の煮込み料理です。



材料 (4人分)

肉団子: 100g (ベーコンやウィンナーでもよい)	水: 大さじ2
たまねぎ: 120g (小1個)	トマト缶: 80g (湯むきた生トマトでもよい)
ズッキーニ: 80g (1/2本)	トマトケチャップ: 40g
なす: 60g (小1本)	コンソメ: 小さじ1
パプリカ(黄): 20g (1/4個)	白ワイン: 小さじ1/2
おろしにんにく: 少々	塩: 少々
油(炒め用): 適宜	こしょう: 少々

- 作り方
- ① たまねぎは一口大に切り、ズッキーニ、なすは厚めのいちよう切りにする。パプリカは1.5cm角に切る。
 - ② 鍋に油を入れ、おろしにんにくを加えて熱し、香りが出てきたら、たまねぎを入れて炒める。さらに、なす、ズッキーニを順に加えて軽く炒める。
 - ③ ②に水、トマト缶、肉団子、調味料Aを順に加えて、全体の味がなじむようにじっくり煮込む。
 - ④ 仕上げに、パプリカを加えてひと煮たちさせる。

