

# 給食だより



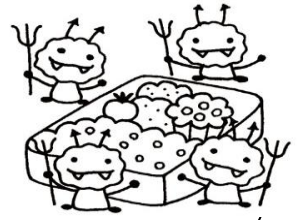
令和4年5月31日  
塩竈市立第一中学校

まもなく梅雨の季節がやってきます。湿度や気温が高くなると体の抵抗力が落ちて、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛けて過ごしましょう。また、これからの季節は食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。身のまわりの衛生には特に気をつけましょう。

## 6月の給食目標 『梅雨時の衛生について考えましょう』

～服装・環境の衛生、手洗いと細菌、食中毒・伝染病の予防について知る～  
<ポイント>

- ①教室内を清潔にして食事をしましょう。
- ②石鹸で手をよく洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ③清潔な給食着・帽子を身に付けて、運搬や配膳をしましょう。



## 6月は食育月間です



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。食事は栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育む役割も持っています。ご家庭でも食事について考えてみてください。

<b>食を通したコミュニケーションも輪を広げましょう！</b> 食卓を家族で囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化、望ましい食習慣を身に付けましょう。	<b>バランスのとれた食事をしましょう！</b> 生活習慣病の予防・改善につながる食べ方、栄養バランスの優れた「日本型食生活」を実践しましょう。	<b>望ましい生活リズムをつくりましょう！</b> 早寝・早起き・朝ご飯を実践し、子どもの生活リズムを向上させましょう。
<b>食べ物を大切に、感謝して食べましょう！</b> 自然の恵みや食に関わる人に感謝しましょう。また環境への配慮や食糧問題に関する理解を深めましょう。	<b>食についての知識や関心を高めましょう！</b> 正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性についてしっかり判断しましょう。	

塩竈市学校給食栄養士会コラム



## めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。睡眠時間を十分に確保し、余裕をもって早起きし、朝ごはんをしっかりとって登校できるようにしましょう♪

- レンジde簡単！トマトリゾット
- いちごバナナスムージー

### <材料>(1人分)

いちご：2粒、バナナ：半分  
ヨーグルト：100g、はちみつ：大さじ1

### <作り方>

- ①厚手のビニール袋にいちごとバナナをいれ手でつぶし、冷凍庫に一晩入れる。
- ②コップに①を手で軽くほぐして入れ、ヨーグルトを加え、スプーンでかき混ぜる。
- ③はちみつをかける。

### <材料>(1人分)

ごはん：1杯、トマトジュース：200ml  
ブロッコリー：40g、ウィンナー：2本  
とろけるスライスチーズ：1枚  
コンソメの素、塩こしょう：少々  
砂糖：大さじ1/2

### <作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、ウィンナーは4等分に切る。
- ②耐熱の深めのお皿にごはんをいれ、トマトジュースと調味料（コンソメの素、塩こしょう、砂糖）を加えてよく混ぜる。
- ③ブロッコリーとウィンナーを加え、とろけるチーズを乗せる。
- ④ラップをふんわりとかけ、レンジ（600w）で約3分加熱する。

