



給食だより

令和7年度 6月号

習志野市立第一中学校

梅雨の季節がやってきました。湿度が高くじめじめとした日や、肌寒い日があるこの時期は温度調節がむずかしく、体調を崩しやすい時期です。また、湿度が高くなるため、食中毒が発生しやすくなります。食事の前には、必ず石けんで手を洗うようにしましょう。

❖ 家庭での食中毒のポイント ❖

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

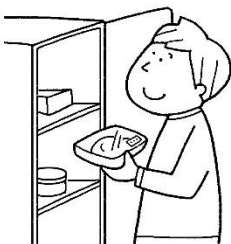
① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

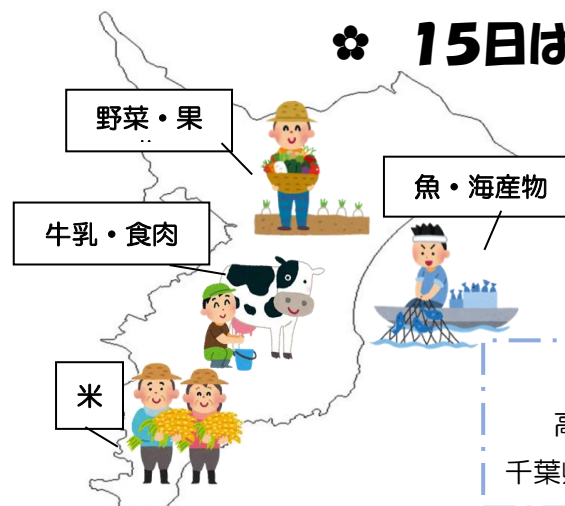


⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



❖ 15日は千葉県民の日 ❖



三方を海に囲まれ、広大な平野が広がる千葉県は、農業・漁業ともに全国でトップクラスです。13日は千葉県産を多く使用した給食にしました。千葉の恵みに感謝し、美味しくいただきます。

13日の献立

高津のとり飯 ・ 八宝味噌汁 ・ ししゃもの塩焼き
千葉県産の海苔和え ・ 習志野市花“あじさい”風ゼリー

❖ 生徒考案献立 ❖

6月より家庭科の授業で3年生が考えた献立が給食に登場します。授業では、中学生に必要な栄養素があること、食材は6つにグループ分けがされ、それぞれ体内で担う役割が違うこと、食事には食材や料理の作り手の想いが込められていることを学びました。その知識と豊かな発想力で1食分の献立を考えてくれました。今月は、夏の総体を前に体づくり強化月間としてテーマ設定がされた献立を中心に選んでいます。他にも目を惹くような献立名や給食時間がより楽しみなるような料理の組み合わせなど、素敵な献立ばかりでした。献立表には、献立名のほかに工夫点も併せて記載しています。楽しみにしてください。

家庭科の授業のワークシート「献立を立ててみて」より3年生の感想を一部抜粋しています。

バランスのよい食事をするために献立を立てるのは思ったより難しくて、大変であったことが分かり、いつもご飯を作ってくれているお母さんがとてもすごいということに気付くことができました。「バランスの良い食事」を作るのはとても大変で、さらに「おいしい」を求めるのも大変ということが分かりました。3-6 M.Y さん

栄養バランスのとれた食事を考えるのはとても難しいとわかりました。理由は、一つ一つの献立に含まれている栄養素の種類や量が異なっているし、「揚げる」などの調理方法が被らないようにするからです。これらを考慮して献立は考えられていて本当にすごいなと思いました。家での献立は親に任せきりなので、僕も少し考えてみようと思います。3-5 M.K さん

普段私たちが口にしている食事は、たくさんの努力からできていることが分かり、今まで以上に「いただきます」や「ごちそうさま」など、食事をつくってくれた人への感謝を大切に、味わいながら食べようと思いました。3-4 S.M さん

「好きなものばかりではバランスのよい献立にならなかった。苦手なものも食べないといけないと思った。」「お母さんや栄養士の先生が献立を考えてくれているように、自分も考えてご飯を作りたいと思った。」など、献立作成を通じて日頃の食事に感謝する気持ちを育んだようです。