

# 6月給食たより

R3 南砺平高等学校 給食

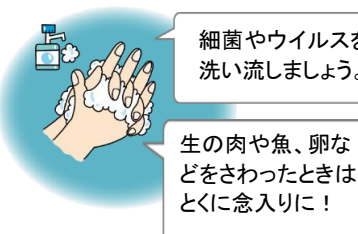
日	曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
1	火	ごはん 魚の西京焼き 小松菜の煮浸し 切り漬け 根菜みそ汁 牛乳	887	38.9
2	水	ごはん ポークビーンズ 海草カミカミサラダ 春雨スープ 果物 牛乳	947	33.4
3	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ごま和え 酢の物 大根のみそ汁 ヨーグルト	874	39.3
4	金	稲荷うどん かぼちゃコロッケ キャベツの梅かつお和え ゼリー 牛乳	794	32.5
7	月	ごはん レバーの甘みそがらめ ゆかり和え おひたし すまし汁 ジョア	864	35.4
8	火	ごはん 鮭の南蛮漬け 粉ふきいも 切干大根サラダ 豚汁 ジョア	929	36.7
9	水	鶏ごぼうごはん ハムフライ 切り漬け 小松菜のみそ汁 果物 牛乳	931	33.6
10	木	ごはん 鯖のみそ煮 炒り煮 納豆和え けんちん汁 ヨーグルト	851	33.1
11	金	中華丼 3色野菜のナムル たまごスープ 牛乳	797	37.9
14	月	ごはん 豆腐と牛肉の煮物 マカロニサラダ かきたま汁 ヨーグルト	963	34.5
15	火	ごはん 魚の天ぷら ほうれん草のおひたし 炒り煮 キムチ汁 ジョア	893	37.0
16	水	ごはん 鶏肉のハーブ焼き トマトペンネ ひじきサラダ 初夏のスープ 牛乳	932	38.6
17	木	ごはん イカリングフライ ビーフソテー ごま和え なめこのみそ汁 牛乳	919	37.2
18	金	カレーライス サラダ 果物 牛乳	1031	33.5
21	月	ごはん 焼肉風ソテー フライドポテト ナムル たまごスープ ヨーグルト	973	32.1
22	火	ごはん 鱈のチリソース 海苔酢和え ポテトサラダ ワンタンスープ ジョア	888	30.9
23	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 磯和え 小松菜のみそ汁 牛乳	910	37.9
24	木	ごはん すり身揚げ ゆかり和え キャベツのナムル コーンスープ 牛乳	911	31.8
25	金	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ クレープ 牛乳	985	35.8

6月に入り、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんで洗い流す。  
・生肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！



細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

### ②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



35℃前後は細菌が増えやすい温度です。

保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けるとさらに衛生的です。

### ③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。  
(とくに肉の生焼けには注意が必要です)



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

細菌は温かくて、よこれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

## 6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

### 食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

### 健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

### 食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

### 食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

### 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

### 自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。



まぜて～



しる物は下からよくまぜて、  
具とみるをバランスよくもうろ!