

2024 年 6 月

稲葉特別支援学校



こんげつ しょくいくげっかん

今月は食育月間です!

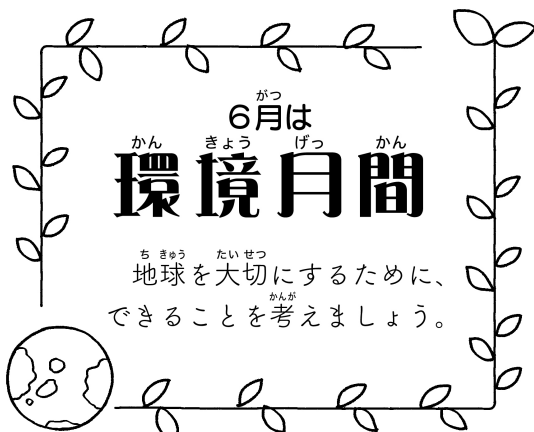


だんだん日差しが夏らしくなってきました。それでも6月はジメジメ、雨が多くなる季節です。蒸し暑い日や肌寒い日などもあり体調をくずしやすい時期です。手洗い、うがい、衣服の調整など身近な衛生や健康習慣の励行に気をつけて過ごしましょう!

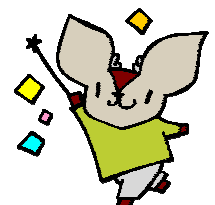


身の回りの衛生に気をつけよう!

学校給食では「清潔・迅速・殺菌」を守り、食中毒予防に細心の注意をはらっていきます。梅雨入りとともに気温・湿度が上昇してカビがはえ、食中毒が発生しやすくなるので、ご家庭でも気をつけていただきますようお願いいたします。



中学部3年生の家庭科で「食品ロス」についての授業をし、「食べること」と「捨てること」について考えました。「今後、あなたがやろうと思うこと」を聞くと、
・賞味期限を見るようにする
・給食を残さないように食べる
・嫌いなものでも一口は食べる
など、たくさんの意見が出ました。



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

♪みえ地物一番給食の日♪

「みえ地物一番給食の日」では、生産者や食に関わる活動に対する理解や感謝を深め、子どもたちの豊かな人間性を育むことを目的として、地場産物を使用した給食献立を実施するなど、食育の取組をすすめています。

6月20日(木)の給食は、「ご飯・牛乳・高野尾のサトイモコロッケ・マコモダケのきんぴら・あおさのみそ汁・はちみつまんじゅう」です。津市高野尾町の「高野尾サトイモ研究会」の畑で育ったセレベスという里芋で作られたコロッケを調理します。また、菰野町で栽培が盛んな「マコモダケ」は、名前だけ聞くとキノコの仲間を想像しがちですが、水辺で育つイネ科の植物で、見た目も食感もタケノコに似ています。さらに、伊勢志摩でとれる「あおさ」をみそ汁に使います。最後に、津市大門に本店がある「蜂蜜まん本舗」にお願いして、津市民のソウルフードである「はちみつまんじゅう」を作っていただきます。



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



キャロットツナラペ

(材料 4人分)

人参 100g ・ 切干大根 15g ・ ツナ 20g
 【・ オリーブ油 6g ・ さとう 12g ・ レモン(果汁) 8g ・ 塩コショウ 少々】

(作り方)

- ① 人参は干切りに、切干大根はもどして3センチ程度に切る。
 - ② ①をお湯で茹でるか、電子レンジで加熱して、冷ます。
 - ③ ツナと混ぜ合わせた調味料と合わせて出来上がりです。
- (一口メモ) ・ ラペとは、フランス語で干切り、細切りなどを意味する言葉です。



『6月26日の献立より』