



令和5年(2023年)

5月号

食育だより

吹田市立古江台中学校

さわやかな風が吹き、新緑の季節がやってきました。
 新年度が始まり、もう新しい学年での生活には慣れましたか？
 生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

保健委員会の取り組み



古江台中学校では、よりよい生活ができるように、保健・食育に関するお知らせをしています。今年度は昼食時に保健委員の生徒が放送をします。

第一回目は4月26日(水)に行いました。テーマは『手洗い』でした。次回は5月8日の週のどこかで行う予定です。

みなさんがより健康的に生活が送れるように、継続的に続けていく予定です。お昼の時間に、放送が流れたら、みなさんも耳を傾けて、お知らせを聞くようにしましょう。



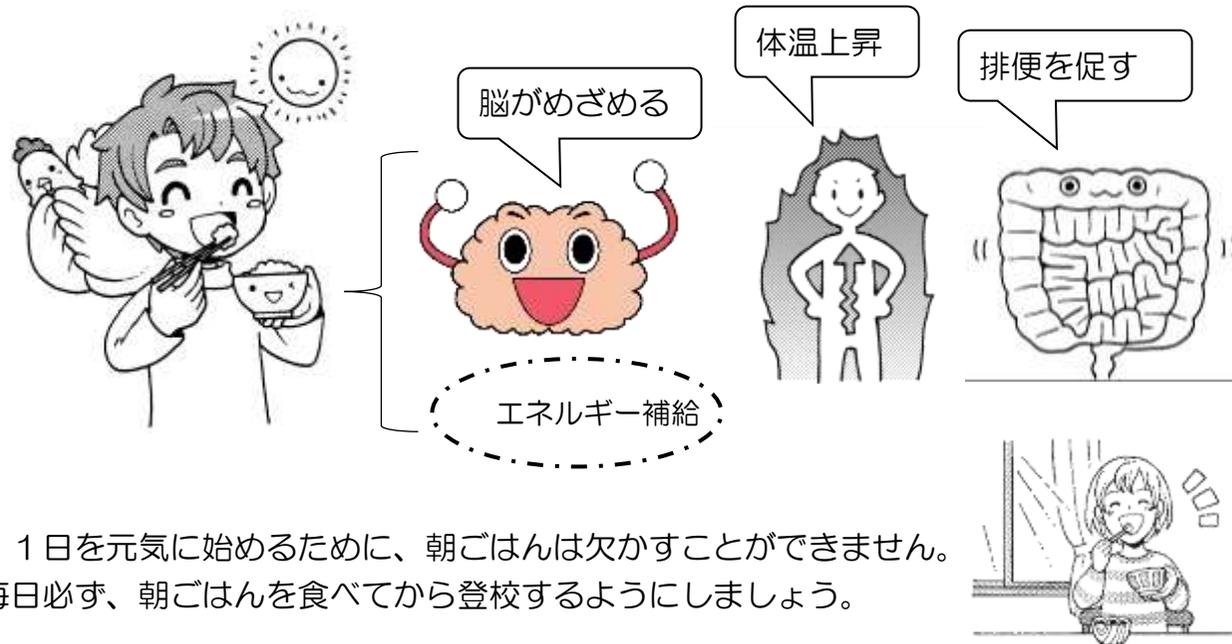
手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒や風邪などを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなにおいのもとになったりします。毎日取り替えて清潔なハンカチを使いましょう。

1日は朝ごはんから始まります

朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。



1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

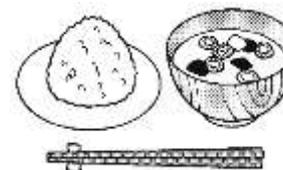
朝ごはんステップアップ

ホップ



いつも食べていない人はまずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席の味噌汁などがおすすめです。

ジャンプ



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実具たくさんにすることで、栄養バランスがよくなります。

★5月の給食のお知らせ★

5月は新献立が多く、行事食もあり、盛りだくさんです。

1日(月) NEW 『デミグラスソイバーグ』・『カレーボール』

いつも豆腐ハンバーグは和風味だったのですが、今回は洋風のデミグラスソースと合わせています。食べた人は感想をお待ちしております。

カレーボールは柔らかい食感のもち米の中に、カレールウを入れ、パン粉で包んだものを揚げます。

2日(火) 『抹茶わらびもち』・NEW 『お抹茶ふりかけ』

八十八夜献立です。(詳細は右を読んでください。)

新登場お抹茶ふりかけは、煎り米の香ばしさに、ほんのりと抹茶が香るふりかけです。

8日(月) NEW 『まぜたらわかめご飯』

まぜたらシリーズに新献立ができました。隠し味ににんにくを入れた、わかめの具をご飯と一緒に混ぜて食べることで、おいしいわかめご飯ができます。

10日(水) 『たけのご飯』 『アスパラガスのかき揚げ』 『三色だんご』

春の食材を取り入れた、献立の日になっています。

12日(金) NEW 『スパゲティ+ポリタン』

ウインナーが入った、ケチャップ味の Pasta です。今までありそうで無かった、一品です。

そのほかにも新献立がまだまだ登場するので楽しみにしててくださいね。

15日(月) NEW 『きんぴら人参』 30日(火) NEW 『鮭のレモンソース』

31日(水) NEW 『餅いなりのおろしがけ』

マークシートの人は配膳室のポストに入れてね!!

6月の申し込み締め切り

*マークシート: 5月15日(月)

*インターネット: 5月20日(土)



マークシートを出しそびれた人がいたら、尾関先生のところに19日までに直接持っていきましょう!

申し込みを忘れないように気を付けてくださいね!!

夏も近づく八十八夜

「茶摘み」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられると言われていました。

給食では5月2日(火)は八十八夜献立にして

います。お茶を取り入れたものとして、『お抹茶ふりかけ』や『抹茶わらびもち』が登場します。



給食の注文締め切りについて

○マークシートで予約する人



毎月15日※休みの日の場合は翌日

(マークシートを配膳室のポストに入れる・もしくは栄養教諭の尾関先生に提出。)

○パソコン・スマートフォン・携帯電話を使ってインターネットから予約する人



毎月20日



もし申込みを忘れてしまったら!

インターネット利用の場合は、毎月21日~翌月の5日まで、翌月の後半分

(16日~月末)の追加予約をすることができます。申込みを忘れてしまった人は、後半分だけでもぜひ申込みをしてくださいね。

※一度手続きをすれば、毎月の予約手続きが卒業まで自動的に行われる『継続一括予約』もあります。詳しくは吹田市教育委員会保健給食室に問い合わせてください。

(保健給食室 TEL: 06-6155-8153)

給食の申込みは随時受け付けています。

申込みをする人はピンクの『吹田市中学校給食登録申請書』を書いて持ってきましょう。用紙がない人は、尾関先生のところに取りに来てください。