



# 食育だより

千里みらい夢学園  
吹田市竹見台中学校  
令和3年7月20日



## 全校生徒で応募★「食育のすすめ」キャッチフレーズ 優秀賞、入賞発表！

6月の食育月間に食に関するキャッチフレーズを募集しました。食を大切にする気持ちを表したたくさんの応募がありました！多くの方が優秀賞・入賞を受賞し、吹田市教育委員会から賞状をもらっています。また、校内の作品から校長先生賞・教頭先生賞・栄養教諭賞を選びましたので、一緒に紹介します。

### 優秀賞

- 和食とは 日本のほこる 宝物 3年Nさん
- いただきます 自然の恵みに感謝して きれいに食べて ごちそうさま 1年Tさん



### 入賞

- 笑顔咲く みんな一緒に 「いただきます」 3年Tさん
- 生産者、調理した人、食べる人 「いただきます」は 感謝のかけ橋 3年Tさん
- 作りすぎ 捨てすぎ 買いすぎ やめようよ 3年Kさん
- いただきます 小さな事にも 日々感謝 3年Oさん
- コロナでも 心で会話 おいしいね 2年Aさん
- 感謝して 食べて減らそう 食品ロス 2年Hさん
- いただきます 食事で繋がる 人々と 1年Hさん
- おいしいね 素直な気持ちが 声になる 1年Hさん



### ☆校内入賞作品の紹介☆

#### 校長先生賞

- 食べられることの ありがたさ 感じて減らそう 食品ロス 3年Tさん
- 毎朝の 食事で元気 わいてくる 2年Dさん
- いただきます 自然の恵みに感謝して きれいに食べて ごちそうさま 1年Tさん

#### 教頭先生賞

- 笑う 食卓 栄養いっぱい 3年Nさん
- コロナでも 心で会話 おいしいね 2年Aさん
- 食事で つくろう 自分の健康 1年Oさん

#### 栄養教諭賞

- 嫌いな食べ物 それもつくった人がいる めげずにチャレンジ 目指せ完食 2年Hさん
- ごちそうさま その時感じる ありがたみ 1年Yさん

# 明日から夏休み♪♪

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわからないなど、体調をくずしている人はいませんか？夏休みは自由に使える時間が増える分、しっかりと自分で管理することが大切になってきます。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をこころがけて、日頃から予防し、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう！！



## 夏休みの食生活の約束

<p>早起きをして朝食をとろう</p>	<p>冷たいものとりすぎに注意</p>	<p>栄養たっぷりの夏野菜を食べよう</p>
<p>のどが乾く前に水分をとろう</p>	<p>生活リズムの乱れに注意</p>	<p>しっかり手洗いで新型コロナ&amp;食中毒予防</p>

## ★夏休み★ 家族のために ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



## ◆◆◆◆◆ 8・9月の予定 ◆◆◆◆◆

★8・9月食券配付：今回は配膳室の配付はなく、教室で担任の先生からもらってください。

★8・9月の給食申し込み締め切り：インターネットは8月分は8月5日(木)、9月分は8月20日(金)

8月16～30日分の給食は9月5日(日)まで追加予約できます。

新学期の初めは申し込みを忘れる方が多いので、ぜひお早めにお申し込みください。

2学期の給食は、8月26日から始まります

**8・9月のおすすめ** 新メニューのアメリカンドッグ(8/27)・豚とトマトのビタミン丼(8/31)、レーズンパン(9/17)、人気のカツカレーや、ツナピラフ、鶏のから揚げ、さつまいもごはん、わらび餅、夏季限定メニューの冷凍みかん、冷しゃぶ、冷麺が登場します。お楽しみに♪