

あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。
気候の変化はありますが、体調管理に気を付けながら今月も楽しく過ごしていきましょう。

～ 6 月の給食目標 ～

食事の衛生に気をつけよう

『食中毒』を防ごう

食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。
食中毒は食べ物の味、においなど外見的な変化ではわからない場合も多いので、日頃から予防に努めましょう。

菌をつけない 基本は手洗い!

食事の前やトイレの後、調理する時などは、必ず石けんで手を洗いましょう。
特に、指先や指の付け根には、細菌が多くついているため、入念に洗いましょう。



菌をふやさない 食品の取り扱い!

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。また、消費期限に気を付け、購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れるように心掛けることが重要です。
調理したものは、長い期間冷蔵庫に保存することなく、早めに食べるようにしましょう。

菌をやっつける 調理作業での注意点!

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかりと洗い、野菜と肉や魚の包丁・まな板は区別することが大切です。
また、加熱調理では、食材に十分火が通っているかを確認し、生の状態のまま食べることがないように注意しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

生涯自分の歯でおいしくご飯を食べるためには、健康な歯を維持することが大切です。

《よく噛むことの効果》

・肥満予防

よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。

・脳の活性化

顎の筋肉を動かすことで、脳の血流量が増加し、脳を活性化します。

・消化吸収を助ける

よく噛むと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化、吸収を助けてくれます。

・虫歯予防

噛むことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。



《給食メニューで出る副菜紹介》

塩だれキャベツ

材料(2人分)

キャベツ	80g
にんにく	1g
塩	0.5g
こしょう	少々
黒ゴマ	1.5g
ごま油	5g

作り方

材料はそれぞれ下処理し、冷やしておく。
ごまはすりごまにしておく。

にんにく～ごま油で塩だれを作る。

食べる直前によく和える。

ごまの量はお好みで!!

小松菜と芋の納豆和え

材料(2人分)

ひきわり納豆	20g
小松菜	50g
キャベツ	25g
じゃが芋	20g
人参	8g
しょうゆ	5g
油	適度
かつお節	1g
白ごま	2g

作り方

じゃが芋は蒸す。
その他の材料もそれぞれ下処理し、冷やしておく。

納豆は糸を引くまでよく練ってから、調味料を加えよく和える。

下処理した材料の水気を切り、食べる直前に の納豆とかつお節を和える。

野菜をしょうゆ洗いすると味がしみてさらにおいしく!