

# 給食だより



令和3年6月  
船橋市立高根台中学校

## よくかんで食べましょう！かむことの4つの効果

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、歯や体によい働きがたくさんあります。また、よくかむことはよく味わうことにもつながります。ぜひ意識してみてください。

梅雨入りも間近です。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。

## 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ていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

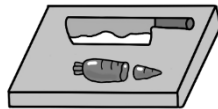
生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(一回ごとの使い切り)にするのもいいですね。

肉



野菜

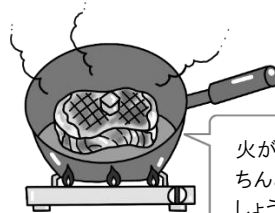


※給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ってあるものを納品していただいています。

### 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)

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心温度が75℃以上、ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上)。



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。

### ②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



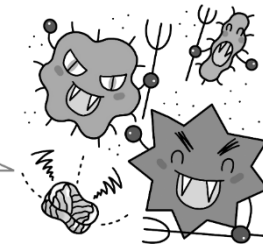
生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。



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食分にしておくとともに衛生的です。※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、布巾などはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒します。

細菌は温かくて、汚れていて、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♡



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

### 消化を助ける

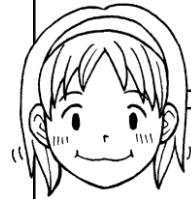


### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 肥満を予防する



### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## 人参のマフィン

人参を使ったおやつです。給食では、船橋市の特産品であるベータカロットを使用します。ベータカロットは、従来のものより甘く、色の濃い人参です。

(5個分)

|           |     |         |      |
|-----------|-----|---------|------|
| 強力粉       | 90g | グラニュー糖  | 40g  |
| ベーキングパウダー | 7g  | 塩       | 0.3g |
| 牛乳        | 50g |         | (少々) |
| 卵         | 1個  | 人参      | 60g  |
| サラダ油      | 30g | マフィンカップ | 5個   |

- ①オーブンを温めておく。(175℃)
- ②にんじんをすりおろす。
- ③強力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるいにかける。
- ④牛乳、卵、油、グラニュー糖をよく混ぜ合わせる。
- ⑤すりおろした人参を加える。
- ⑥⑤に③を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑦カップに生地を入れ、オーブンで焼く。(目安:170℃～180℃、20分)

