

給食だより 6月



ひたちなか市立学校給食センター



6月の目標
よくかんで食べよう
衛生に気をつけよう

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。また、食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒にならないためにも、日頃の生活を整えて免疫機能を維持するようにしましょう。



健康的な体づくりは **よくかむ** ことから!



じょうぶな骨や歯をつくらう!

給食に毎日出る牛乳には、成長期に特に重要な「カルシウム」が多く含まれています。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するためにも、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。また、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

★「よくかむ」ことで得られる効果

- ・むし歯を予防する
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・あごの発育を助ける
- ・味覚の発達をうながす
- ・栄養の吸収がよくなる

食中毒に要注意!

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間がないように詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する		

牛乳の味が日によって違うのはなぜ?

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

夏...乳脂肪分が少ない 秋から春先...さっぱりとした味 乳脂肪分が多い濃厚な味

毎年6月は「食育週間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月の給食について

- ★ 茨城県沖で水揚げされた「いか」を使用した献立を提供します。
〔豚といかのプルコギ〕
- ★ 旬の食材を積極的に取り入れています。
〔あじ、いわし、ほっけ、いか、梅、じゃがいも、にんじん、にら、きゅうり、ピーマン など〕

今月の減塩ポイント

~香辛料を活用しましょう!~

カレー粉に含まれる、ターメリックやクミン、コリアンダーなどのスパイスには、辛味や独特な風味があり、料理の味を深めてくれます。香辛料は、上手に使うことで味にアクセントができるので、薄味でも満足感を得やすく、無理なく減塩することができます。日本人にも馴染みのあるカレー粉は、普段の食事にも取り入れやすいので、是非活用してみてください!

揚げ物・炒め物・汁物など幅広く活用できます!

カレースープ

<1人当たり>
エネルギー 106cal
食塩相当量 0.6g

【材料】(4人分)

- ウインナー 60g (4本)
- じゃがいも 120g
- 玉ねぎ 80g
- にんじん 50g
- しめじ 40g
- 水 600ml
- サラダ油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- カレー粉 小さじ1/2
- カレールー 1かけ

<作り方>

- じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほくし、ウインナーは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、ウインナー、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを順に加えて炒め、水としめじを加えて煮る。
- 食材に火が通ったら(A)の調味料を加えて仕上げる。