

給食だより



令和4年5月31日

6月号

毎月19日は食育の日です！

ひたちなか市立前渡小学校

あじさいが色づき始め、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなり、食中毒の発生が多くなる時期です。食事の前にしっかりと手を洗い、清潔な環境で食事をするようにしましょう。

今月の給食目標 『よくかんで食べよう 衛生に気をつけよう』



よくかむことの効果



よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

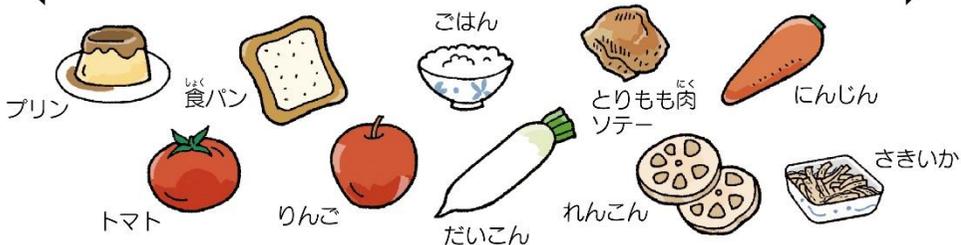


かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。



やわらかいものばかり食べていませんか？

やわらかい ← 1 食品のかみごたえ度 10 → かない



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)



いただきます！の前に…

正しい手洗いをしよう！



手は、いろいろなものにさわるので、手から食べものやほかの人に、汚れや細菌、ウイルスなどがついてしまう危険があります。

こんな人いませんか？



手洗いのあとは、せいけつなハンカチでふこう！



給食レシピ



【材料4人分】

- 豚こま肉…100g
- 豆腐…300g
- 大根…120g
- 玉ねぎ…1こ
- 根生姜…1かけ
- 長ねぎ…8g
- にんじん…1/3本
- 小松菜…1/6束

- サラダ油…小さじ1弱
- 酒…小さじ1
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- カレー粉…大さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2

とうふ 豆腐のカレー煮

- ①材料の下処理をする。
豆腐(さいの目切り)、大根、にんじん(いちょう切り)、玉ねぎ(角切り)、根生姜、長ねぎ(みじん切り)、小松菜(3cm長さ)
- ②鍋に油を熱し、根生姜、長ねぎを炒め、香りが出たら豚肉を加えてよく炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、大根を順に加えて炒める。
- ④火が通ったら、調味料を加え、豆腐と小松菜を加える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。