

# 給食だより

# 6月

令和5年6月1日  
ひたちなか市立前渡小学校

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、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。

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

### 6月の給食について



- ★6月の給食には、かみごたえのあるメニューを取り入れています。(カミカミ豆サラダ、切干大根とひじきのサラダ、手作りふりかけ、ごぼうメンチ など)
- ★旬の食材・地産産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。(鶏肉の梅風味から揚げ、かつおフライ、レタスと卵のスープ、青梅ゼリー、新じゃがいものみそ汁、小松菜サラダ など)

## 10回の病気を防ぐ食生活のポイント

 よくかんで食べる	 おやつは時間と量を決めて食べる	 食べた後しっかり歯をみがく	 栄養バランスのよい食事を心がける
--------------	---------------------	-------------------	----------------------

## おすすめ! かみかみおやつ



 ナッツ類	 ドライフルーツ	 堅焼きせんべい	 野菜スティック	 小魚	 するめ
----------	-------------	-------------	-------------	--------	---------

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、湿度や気温の高い梅雨の時期や夏場では、特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

## 食中毒予防の三原則

<b>付けない</b>  ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しない食べ物(生野菜など)から取り扱う。	<b>増やさない</b>  ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	<b>やっつける</b>  ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	--

美味しく減塩♪  
おい  
美味しおレシピ

### 中華サラダ

<1人当たり>  
エネルギー 39kcal  
食塩相当量 0.4g

#### 【材料】(4人分)

- 鶏ささみ 30g (または鶏むね肉)
- 大根 60g
- にんじん 1/6本 (20g)
- キャベツ 2枚 (120g)
- 小松菜 2株 (60g)
- 白いりごま 5g
- ごま油 少々 (1g)
- サラダ油 小さじ1
- 砂糖 ひとつまみ(1g)
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 塩 少々 (0.5g)

#### <作り方>

- 鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- 大根、人参は千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②を、食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- 白いりごまと調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 鶏ささみ、野菜をドレッシングで和える。

★お酢の酸味や、香ばしいごまの風味で、少ない塩分でもおいしく感じられます。

## 牛乳の味が変わるのなぜ?



牛乳の味は、季節や飲み方によって変化します。牛の主食は草ですが、春や夏は青草、冬は干し草やサイレーシ(牧草を発酵させたもの)というように、季節によって食べる草が異なります。草が変わると、牛が摂取する栄養分も変わり、それに伴い牛乳の味にも変化が生じます。また、牛乳は「温めると香りが強くなる」「食べ合わせにより牛乳の味が変わったように感じる」などの特徴があります。いつも何気なく飲んでいる牛乳ですが、さまざまな要因で味が変化する食品なのです。

## 給食で茨城をたべよう

### レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に県西地域で生産されています。旬は、春(3月～5月)と秋(10月～11月)の2回あります。レタスは暑さに弱くともデリケートな野菜なので、収穫してすぐに5℃前後まで冷やし、鮮度を保ったまま出荷されています。レタスには、ビタミンと無機質がバランスよく含まれており、かぜや病気を予防する働きがあります。