

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。

6/4~6/10

歯と口の健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？



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。また、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。しっかりかんで食べることを意識して、安全に楽しく食べる習慣を身につけましょう。

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意欲し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する むし歯のイラスト	肥満を予防する 太った子供のイラスト	あごの発育を助ける あごのイラスト	味覚の発達をうながす 舌のイラスト	栄養の吸収がよくなる 野菜と果物のイラスト
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------------

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる。カルシウムが多くとれる食べ物



安全においしく給食を食べるために

正しい姿勢で食べましょう。 正しい姿勢のイラスト	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。 箸で切るイラスト	よくかむことを意識しましょう。 かむイラスト	食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。 しゃべるイラスト	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。 笑うイラスト	早食いは危険です。絶対やめましょう。 早食いのイラスト
------------------------------------	---	----------------------------------	--	---	---------------------------------------

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うすらの卵、白玉団子	粘性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯、もち、パン、さつまいも
---	--

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



感染症や食中毒は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、時に命に関わる場合もあります。手には目に見えない細菌などがたくさんついていますので、正しい手洗いをして食中毒予防に努めましょう。

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする	2 手の甲を伸ばすようにこする	3 指先、爪の間を念入りにこする	4 指の間を洗う
5 親指、手首を反対側の手でねじるように洗う	6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る	洗い残しの多い〇部分は念入り！ 爪はあらかじめ短く切っておきましょう	

6月の給食について

- ★旬の食材や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、いわしの南蛮揚げ、新じゃがいものみそ汁、わさびあえ、しょうがあえ、レモンドレッシングサラダ など〕
- ★東南アジアの料理を取り入れています。
〔ガバオライス(タイ)、フォー(ベトナム)〕

美味しく減塩♪
美味しおレシピ

キーマカレー

<1人当たり>
エネルギー 210kcal
食塩相当量 1.3g

【材料】(4人分)

<作り方>

- | | | | |
|---------|------------------------|---|---|
| 豚ひき肉 | 150g | ① | にんにく、しょうがをみじん切りにする。にんにく、玉ねぎ、ピーマンは粗めのみじん切りにする。 |
| 赤ワイン | 小さじ1 | ② | 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら豚ひき肉、赤ワインを加えてさらに炒める。 |
| ひよこ豆(缶) | 100g | ③ | ②に火が通ったら、玉ねぎ、にんにく、ピーマンを加え、軽く炒める。次にトマト、ひよこ豆、水を加えて煮る。 |
| にんにく | 80g | ④ | ④を加えて調味し、カレールーが溶けるようによく混ぜ合わせる。 |
| 玉ねぎ | 250g | | |
| ピーマン | 30g | | |
| トマト(缶) | 40g | | |
| にんにく | 2g | | |
| しょうが | 2g | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 水 | 約100ml | | |
| ウスターソース | 大さじ1/2 | | |
| カレー粉 | 小さじ1 | | |
| カレールー | 2~3かけ
(1かけ約17g~25g) | | |

★ カレーには様々な香辛料が含まれています。香辛料の風味や辛みをきかせることで少ない塩分でも美味しく感じられます。

牛乳の味が変わるのはなぜ？

牛乳の成分や味は、牛乳の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」