

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。

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

付けない ●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。	増やさない ●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。	やっつける ●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♪ おいしい 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) <作り方>
- 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)
- 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はなぜ?

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ジ(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。