

初夏の風が緑の木々を吹き抜けていきます。梅雨の時期になると、高温多湿となり、食中毒が発生しやすくなります。日ごろから、衛生に気をつけるようにしましょう。



## 6月は、食育月間です ～気楽にチャレンジしてみましよう～

食育基本計画により、毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日とされています。

食育と聞くと、親子で料理をしたり、野菜を育ててみたり、様々な取り組みをしなくてはと、少し身構えてしまう方も多いかもしれません。まずは、子どもと一緒に楽しく会食することから始めてみませんか。次に、好き嫌いを克服したり、感謝の心を育んだりする活動を行ってみてください。



## 衛生に気をつけよう ～食中毒にご用心！～



梅雨の時期は、食中毒を起こす細菌が増えやすく、最も衛生に気をつける必要があります。給食室では、食中毒を起こさないように、細心の注意をはらって調理をしています。お子さんにも、食事の前には、きちんと手洗いをし、きれいなハンカチで手をふくようご指導ください。

### 食中毒を防ぐために、家庭でも次のことに気をつけましょう。

#### ① 基本は「手洗い」

食事の前やトイレの後は、せっけんで手をよく洗うようにしましょう。水で洗っただけでは、かえって細菌が増えてしまいます。

#### ② 食品はできるだけ新しいものを買きましょう

消費期限に気をつけましょう。また、食品は正しい方法で保存しましょう。

※賞味期限は「その期間内であれば、美味しく食べられる期日」

消費期限は「その日までであれば、安全に食べることができる期日」

#### ③ 「調理」に注意しましょう

野菜や魚は流水でよく洗いましょう。

加熱する料理は、十分に加熱しましょう。

#### ④ 調理した後も注意しましょう

調理した食べ物は、できるだけ早く食べましょう。



# 6月4日は、むし歯予防デー



## ～食事をおいしく食べるために、歯を大切に～

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。

現代の子供たちは、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなってきており、その結果、「噛まない子」「噛めない子」が増えてきています。ご家庭でも、「噛む」ことをもう一度見直してみましょう。

よく噛むとこんな効果があります！

 <p>食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。</p>	 <p>心が安定し、イライラをおさえる。</p>	 <p>だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなる。</p>	 <p>脳を刺激して、はたらきを活発にさせる。</p>	 <p>満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満を防ぐ。</p>
---	---	--	---	--

### 【ごまキムチ汁】 材料：4人分

- 豚肉・・・・・・・・25g
- 豆腐・・・・・・・・100g
- 大根・・・・・・・・100g
- 人参・・・・・・・・50g
- ごぼう・・・・・・・・50g
- 小松菜・・・・・・・・50g
- 板こんにゃく・・・50g
- 干し椎茸・・・・・・3g
- だし汁・・・・・・・・450g
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- みそ・・・・・・・・・・40g
- ねりごま・・・・・・10g
- すりごま・・・・・・5g
- サラダ油・・・・・・少々

### おうちで作ろう 給食レシピ

#### 【作り方】

- ① 油で豚肉を炒める。
- ② ごぼう、にんじんを炒め、さらにこんにゃく、しいたけを入れて炒める。
- ③ だし汁を加え、大根を加えて煮る。
- ④ キムチ、豆腐を加え、酒、みりん、みそを溶いて加える。
- ⑤ 最後にねりごま、すりごまを加え、小松菜を加えて仕上げる。

暑くて食欲がない時にもお勧めの  
スタミナメニューです！！

※6月11日（木）の給食のメニューです。

### ＜5月の給食喫食状況＞

よく食べた料理・・・麻婆豆腐・大学芋・ポテのミートソースあえ・親子丼・トックスープ・生揚げと豚肉のみそ煮・ホキの新玉ねぎソースかけ

たくさん残った料理・・・ちらし寿司・佃煮しらす和え・ピースごはん・ゆかり和え・深川飯