

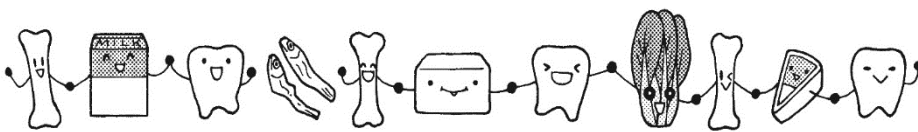
# 食育だより

平成29年6月  
さいたま市立与野西中学校  
校長 中川 昇次  
栄養教諭 大室 明希子



## ☆歯と口の健康週間☆





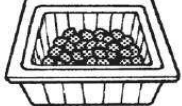


6月22日(木)～27日(火)は、与野西中学校の「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし歯を予防してくれるはたらきがあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、意識してかむように心がけましょう！



## 骨や歯を健康に！ カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど、多く含まれています。しかし、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出るため、食事からカルシウムをしっかりと補給する必要があります！

## カルシウムが多く含まれている食べ物

 牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	 ヨーグルト 100g カルシウム120mg	 ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	 納豆 1パック50g カルシウム45mg	 こまつな(生) 80g カルシウム136mg	 ひじき(乾燥) 5g カルシウム70mg

## ☆手作りひじきふりかけ☆

＜材料＞4人分

- 干しひじき 5g
- みりん・酒・醤油 小さじ1
- ちりめんじゃこ 10g
- みりん 小さじ1/2
- ゆかり 小さじ1/2
- いりごま(白) 小さじ1

＜作り方＞

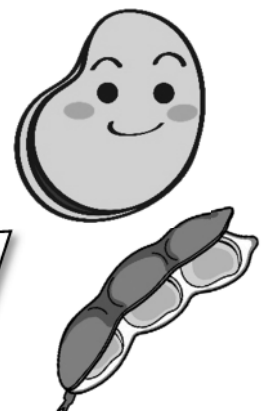
- ①ひじきは戻して調味料で煮る。
- ②ちりめんじゃこは炒って、煮きりみりんをふる。
- ③①・②・ゆかり・炒ったごまを混ぜる。



6月は  
食育月間

毎月19日は「食育の日」♪

6月21日(水)は、給食委員会・6組・7組による、「ソラマメのさやむき」を行います。当日の給食で、「ソラマメとえびのフライ」にして出します。お楽しみに♪♪



6月になり、暑さとともに湿度も上がってきました！高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。



# 食中毒を予防 するために

菌を

**つけない**

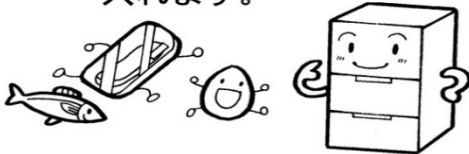
基本は手洗いです。



菌を

**増やさない**

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を

**やっつける**

調理の時は十分に加熱を。



## 手洗い行動チェック！

■あてはまるものに印をつけてみよう！



手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま



石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい

友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しが無いようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

## きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！