

6月 給食だより

令和6年度 6月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

これからの季節、手洗いなど身の回りの衛生は十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

ひとよを良くする「食」～食育月間に寄せて～

食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



つゆきせつ 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない	増やさない	やっつける
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。	食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。一口に入れる食べ物の量が多いと、よくかむことができません。食べ物による窒息事故を防ぐためにも、適量を口に運び、しっかりかんで食べるようにしてください。

よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

給食レシピ・セルフぎょうざ飯の具

しっかり味なので、少量でもごはんが進みます。

【材料 (5人分)】

- 豚ひき肉 100g
- サラダ油 小さじ2/3
- おろししょうが 7.5g (1/2 かけ分)
- かんぴょう (乾) 12g
- 干しいたけ 5g

- にら 25g (約5本) → 5mm幅に切る
- ☆
 - 鶏ガラスープの素 3.5g (大さじ1/2)
 - 醤油 大さじ1/2
 - 酒 小さじ1
- 水 大さじ2
- 酢 小さじ2/3

【作り方】

- しいたけは戻して粗みじん切りにする。かんぴょうは戻して1cm幅に切り、柔らかく下ゆでする。
- 鍋に油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒める。しいたけ、かんぴょうも加えて炒める。
- 水を加えて煮る。☆の調味料を加え、味がなじんだら、にらと酢を加えて仕上げる。