



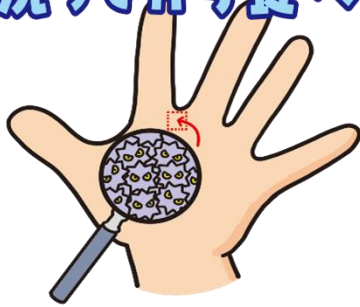
給食だより

令和7年度 6月号
那須烏山市学校給食センター
TEL : 88-2135
FAX : 88-0168

衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。
天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

手を洗ってから食べよう!



手のひらのこんなせまいところ
にも目に見えないばい菌が
たくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを
食べると、おなかをこわす
(食中毒になる) 原因になります。

なので、食事をする前はせっけんで
きちんと手を洗い、よくすすいでから
きれいなハンカチやタオルで
ふきとりましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」
を読む



● 食事のあいさつを
しっかりする



● 食品の栄養成分表示
を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる

● 一緒に買い物に行く

● 食に関わる体験活動をする など

～今月の給食から～ 作ってみよう! 給食レシピ
『おひたし(じゃこ入り)』

4人分
ほうれん草 100g
もやし 100g
にんじん 20g
ちりめんじゃこ 4g
だし醤油 10g
いりごま 2g

- ① ほうれん草は3cmくらい、にんじんは千切に切る。
- ② 野菜をゆでて、冷水で冷まし、よく水気をきる。
- ③ 野菜をだし醤油で先にあえて、ちりめんじゃことごまを加え、優しく混ぜる。

*だし醤油を使うと塩味が少なくても美味しく食べられます!

*だし醤油がないときは、白だしと醤油を混ぜたり、醤油に昆布だし(顆粒や粉末)を混ぜてもできますが、醤油の量を調整してみてください。

野菜のビタミンと一緒に、
小魚のカルシウムやたんぱく質がとれるよ!

