

6月 給食だより

令和4年 6 月 上三川町立学校給食センター

★うちのひとと いっしょによみましょう。



蒸し暑い季節になりました。気温や湿度が上昇すると、細菌が原因の食中毒が多く発生します。食べ物についての細菌は温度や湿度の条件がそろえば増殖し食中毒を引き起こします。予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食品の購入

新鮮なものを選び、表示のある食品は消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに入れます。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではないので早めに使いきりましょう。



下準備

生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけます。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



調理

加熱して調理する食品は十分に加熱します。調理を中断する時は料理を放置せず、冷蔵庫に入れます。



食事

清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



残った食品

保存した食品は、なるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯と口を守るためには、かみごたえのある食べ物を食べることも大切です。よくかんで食べると食べすぎを防いだり、唾液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。

にんじん（生）



れんこん



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



給食レシピ紹介

～ほうれん草とひじきのゴマあえ～

○ 材料（4人分）

乾燥ひじき…小さじ1（5g）

ほうれん草…1/4束（50g）

キャベツ…1～2枚分（70g）

にんじん…40g

●白すりごま…小さじ2 ●砂糖…小さじ2

●白ねりごま…大さじ1 ●醤油…小さじ2

○ 手順

- ① ひじきは水で戻して茹でる。ほうれん草は茹で、水を絞って食べやすい長さに切る。
- ② キャベツは茹でてから1cm幅に切る。にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ ひじきと野菜を冷ましてから●と和える。