



きゅう しよく

給食だより



もうすぐジメジメとした梅雨の時期が始まります。気温も湿度も高くなる日が増えてくるため体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べて、よく寝て、元気に過ごしましょう！

また、湿度が高くなることにより心配なのが「食中毒」です。季節問わず食中毒には気をつける必要がありますが、特に湿度が高い時期は、菌やウイルスの増殖に適しているため、改めて食中毒予防のポイントを確認しましょう！

.....食中毒予防の3つのポイント.....

～つけない～

手洗いを忘れずに！

手には様々な雑菌がついています。食品や器具へつけないように必ず手洗いをしましょう。

～増やさない～

食材は早めに冷蔵庫へ！

肉や魚、生鮮食品、お総菜などは早めに冷蔵庫へ入れて早めに使い切りましょう。

～やっつける～

よく焼いて食べる！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するため、特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

6月4日は虫歯予防デー

よくかむことで、だ液がでると体にいいことがたくさんあります。毎日の食事、よくかんで食べることを意識しましょう。また、丈夫な歯を作るために必要な栄養素は「カルシウム」です。牛乳やヨーグルト、チーズ、納豆や小松菜、小魚、ひじきなどに多く含まれています。

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



～よくかんで味わおう！～

がんせき あげ 岩石揚げ



〇材料(こども4人分)

乾燥大豆	16g	小麦粉	1/2 カップ
(水煮大豆)	40g	しょうゆ	小さじ1強
芽ひじき	4g	砂糖	小さじ1
さつまいも	1/4 本	水	適量
		揚げ油	適量

〇作り方

- ①大豆を水で戻しておき、茹でずに形が残るくらいに刻む。(水煮大豆も同様です。)
- ②芽ひじきを水でしっかり戻し、さつまいもは5mm角に切る。
- ③小麦粉～水までを混ぜ合わせ、天ぷらの衣ほのかたさにする。
- ④①と②の材料を③へ入れ混ぜ合わせ、スプーンなどですくい油へ入れ、火が通るまであげる。

