

6月 給食だより

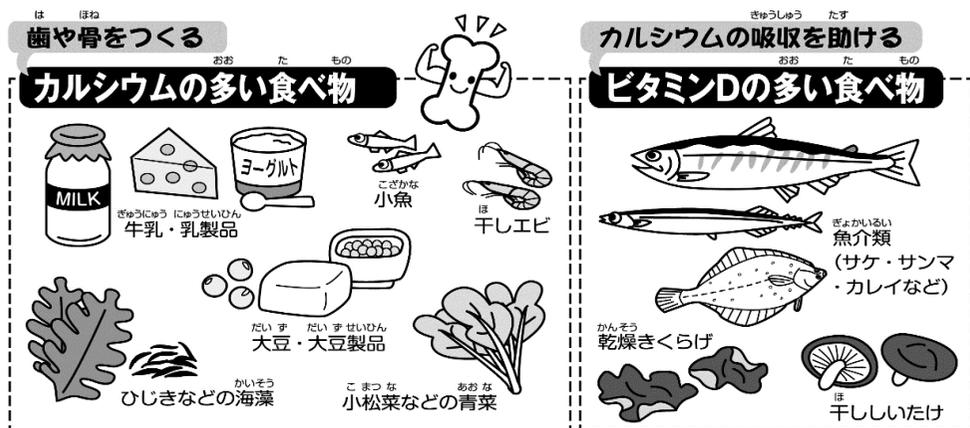
～よくかんで食べましょう～

6月4日は「6（む）4（し）」の語呂合わせから「虫歯予防デー」、6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」とされています。丈夫な歯やあごの発育のためには、「よくかむ」ことや「カルシウム」を摂取することが大切です。

食事のときは一口30回程度かむと良いといわれています。よくかんで食べることは食べものの消化を助けるだけでなく、満足感が得られ食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防にもなります。かみごたえのある食べものを意識して食事に取り入れましょう。

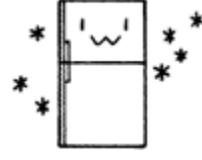


人間の歯や骨はカルシウムでできています。カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDは、丈夫な歯や骨を作る動きが盛んな成長期には積極的にとりたい栄養の一つです。



食中毒予防3つのポイント

6月になり気温屋湿度が高くなると、最近の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。予防するためには、以下の3原則に気を付けましょう。

<p>①つけない 食事の前には石けんで手洗いをしましょう。また、生の肉や魚を取り扱うときは、野菜や調理済みの物と分けましょう。</p> 	<p>②増やさない 調理した料理は早めに食べましょう。また、食品を保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。</p> 	<p>③やっつける 料理をするときは食材の中心まで加熱しましょう。また、包丁やまな板は定期的に殺菌・消毒しましょう。</p> 
---	--	--

<献立紹介> 小松菜とひじきの和えもの

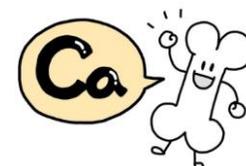
カルシウムたっぷり

材料 10人分

小松菜：100g（ざく切り）、もやし：200g
にんじん：100g（せん切り）、ひじき（乾燥）：4g
春雨：20g、ちりめんじゃこ：30g、白ごま：8g

【ドレッシング】

ごま油：4g、しょうゆ：22g、砂糖：8g、酒：10g
酢：12g、洋がらし：2g



（作り方）

- ①ひじきと春雨は水で戻した後、軽くゆでて水で冷やす。
- ②野菜を切った後、固い順にゆでて、水で冷やす。水気を切って①と一緒に冷蔵庫に入れておく。
- ③ちりめんじゃこごまは軽く炒って冷ましておく。
- ④調味料を混ぜ合わせて加熱する。砂糖が溶けたら火を止める。
- ⑤①～④をよく和えて完成。