

# 6月給食だより

2023. 6. 6 No.3  
文責:久保田

## 黒潮町立学校給食センター

先日四国も梅雨入りしました。本格的な雨の季節ですね。晴れの日や雨の日が入れ替わり起こる不安定な天気は、体調にも変化を及ぼします。高い湿度の日も多くなるので、こまめな水分補給は忘れないようにしてください。また、食中毒も多くなる時期です。食事の手洗いやうがいをもっと徹底し身近な衛生管理に気をつけて過ごしてください。

6月の給食目標は  
「衛生に気をつけて食事をしよう」です。

気温が上昇するジメジメした梅雨の季節は、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなります。食中毒を起こす細菌やウイルスは、非常に小さく、目で見えないばかりか、食品の臭いや味・色を変化させないことが多いので、気づかずに食べてしまい下痢や腹痛、発熱などの症状を起こします。

## 食中毒予防の三原則

つけない



- ★調理前に必ず手を洗う。
- ★調理器具は、汚れを落とし定期的に消毒をする。
- ★肉や魚は、袋や容器に汁が出ないようにする。

ふやさない



- ★購入した食品や食材はすぐに冷蔵庫に入れて保管する。
- ★調理した食品は、できるかぎり早く食べる。

やっつける



- ★調理する時は、中までしっかり加熱する。
- ★調理した食品を温めなおす時は十分に加熱する。
- ★果物など生で食べるものは、よく洗う。

給食センターでも衛生面に気をつけて作業しています。

調理前は入念に手洗い!ブラシを使って爪の中もしっかり洗います。



食材は3回洗いが基本。虫や土などは、葉の間にいないか細かく見て洗います。

焼く、煮る、揚げる、ゆでるなどの加熱作業は、すべて中心温度を測り、記録します。調理後の和え物やデザートは、配送直前まで冷蔵庫で保管します。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

「食べることは生きること、また健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。はしの持ち方、正しい配膳やナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にすること、そして親しい人たちと食卓を囲む体験など、家庭の食卓は「食育の宝庫」です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をつくりましょう。

## 家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか?	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

「おいしい食事は健康な歯から。」みなさんはよくかんで食べることができていますか?いろいろな食べ物がある飽食の時代です。TVなどでも「柔らかくておいしい」「お肉なのにかまずに食べられる」などの言葉を耳にしたこともあると思います。しかし、よくかんで食べることはいいことがたくさん!給食でもこの期間は「カミカミ週間」です。かむことの大切さを知って、日頃からよくかんで食べることを意識してみてくださいね。

## よくかんで食べましょう!かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

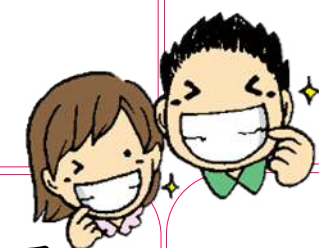
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液は食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多くなります。







# 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんの働きについて先月の給食だよりでお知らせしました。理屈では分かっているけど、朝は忙しい...という人も多いと思います。高知県の児童生徒が考えた朝食レシピを紹介するので、ぜひ挑戦してみてください! (出典: 香南市「元気いっぱい朝ごはん」、高知県庁レシピ集「みんなでやるぞね。『早ね早おき朝ごはん』」)

## じゃこトースト

ざいりょう りぶん  
材料(1人分)

しよく まい  
食パン...1枚

ちりめんじゃこ...おお 大きじ1

まよねーズ...おお 大きじ2

とろけるチーズ...まい 1枚

ねぎ...こ おお ていど 小大きじ1~大きじ1程度

つく かた  
作り方

①食パンにマヨネーズをぬり、その上にちりめんじゃこをのせる。

②①の上にとろけるチーズをのせて、

小口切りにしたねぎをのせる。

③オーブントースターでチーズが

溶ける程度焼く。



## 給食紹介♪

5月19日 高知の食べ物いっぱいの日

げんまい  
\*玄米ごはん

ぎゆうにゆう  
\*牛乳

かくに  
\*カツオの角煮

\*ぶしゅかんサラダ

わかたけじる  
\*若竹汁



5月は旬の美味しい季節です。旬の旬たっぷりの汁や特産品のぶしゅかんを使ったサラダが登場しました。

## 給食紹介♪

5月29日 こんにゃくの日

\*ごはん

ぎゆうにゆう  
\*牛乳

ぶたにく や  
\*豚肉のらっきょう焼き

\*こんにゃくサラダ



こ(5)んに(2)やく(9)のゴロ合わせと種芋の植え付けが5月にされることから制定されました。食物繊維たっぷりの食材です。

## なったま丼

ざいりょう りぶん  
材料(1人分)

ごはん...お茶碗 1杯分

なっとう  
納豆...1パック

たまご こ  
卵...1個

しょうゆ...しょうゆ 少々

サラダ油...あぶら しょうゆ 少々

つく かた  
作り方

①フライパンに油をうすくひく。

②納豆をドーナツ形に置き、

真ん中へ卵を割り入れる。

③フタをして弱火で2分焼く。

ごはんの上のせて、

しょうゆをかける。



## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

~お気軽にお問い合わせください~



## お知らせ

5月分の給食費の振替日は、**6月30日(金)**です。

引落口座の残高確認をよろしく願いいたします。



## キウイ&あずき

ざいりょう りぶん  
材料(1人分)

キウイ...1個

ゆであずき...かん 1缶

つく かた  
作り方

①キウイは1cm角に切る。

②①とあずきを混ぜる。



## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり