

# 給食だより

令和4年 6月号  
柏市学校給食センター

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



関東地方も梅雨入りとなりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごせるといいですね。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。



- ①菌をつけない(手洗いと台所の衛生) ②菌を増やさない(早めに食べきる)
  - ③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。
- 栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

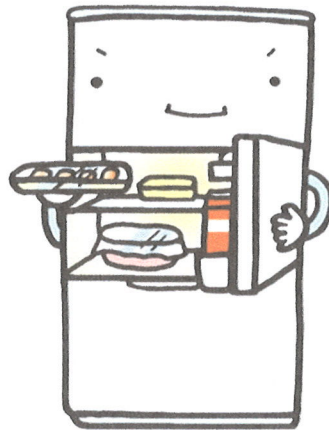
・・・ちなみにみなさんの食べている給食は、年間を通して安全に食べてもらえるようにこの食中毒予防3原則を毎日守って作っています。サラダや和え物なども、十分な加熱の後、しっかり冷ましてから提供しています。

## つけない!



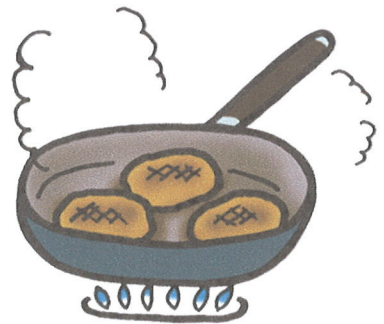
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

## 増やさない!



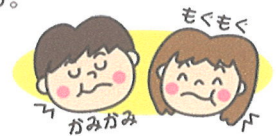
調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

## やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べる時に一口どのくらいかんでいるでしょうか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって色々な味を感じられるだけでなく、肥満予防やむし

歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物をいしきしてとり入れましょう。

### かみごたえのある食べ物

#### 野菜(大きめにカット)



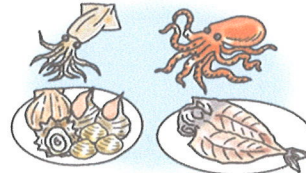
きゅうり、ごぼう、  
空心菜、にんじん

#### 乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう  
こんぶ、煮干し、するめ

#### シーフード



いか、たこ、  
貝類、あじの開き

# 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に「食育基本法」が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にさせていただければ幸いです。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

## 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

油を扱うので、おうちの人と一緒に作りましょう。

## いかのかりん揚げ

時間25分

材 料 (4人分)

いか…8切れ (冷凍ものもが扱いやすいです。)  
でん粉と小麦粉同量ずつ…適量 (でん粉だけでもよい)  
しょうゆ…大3 みりん…大1 砂糖…大2 水…大3  
揚げ油…適量

いか下味：酒…大2  
しょうゆ…小1  
しょうが絞り汁…小1

作り方

- 1 しょうゆ・酒・しょうがすりおろし汁を合わせていかに下味をつける。  
(冷凍のカットいかを使用すると扱いやすいです。)
- 2 10分ほど漬け込んだら汁気を切って、でん粉をまぶす。
- 3 170℃の油できつね色になるくらいまで揚げる。  
フライパンに少し多めの油で揚げ焼きにしてもいいです。

\*給食では冷凍のいか(切身)を使用しています。材料のしょうゆ・酒・砂糖を煮詰めて揚げたいかにかからめています。ビニール袋を使っていかにでんぷんをつけると汚れずにできます。

- 4 たれは、しょうゆ・みりん・砂糖・水を入れて少し煮詰める。  
揚げたいかにかからめて出来上がり。

