



気温も上がりはじめ、梅雨入りも間近となりました。これからさらに気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。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。あわせてしっかり食事をとること・適度な運動・十分な睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。



子どもたちの健やかな成長を支えるために、学校では食育に取り組んでいます。食育は学校や子供だけのものではなく、ご家庭や地域においてすべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？

## こんなことも「食育」です

● 家族で「給食だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する

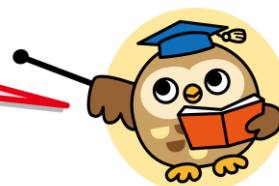


● 親子で料理をする



そのほかにも… ● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行ったり、一緒に食べたりする  
● 食に関わる体験活動をする など

## 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



皆さんは、食事をゆっくりよくかんで食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけではなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよく噛むことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。この期間の給食では、「いか」「大豆」「アーモンド」「切干大根」「白玉」など噛み応えのある食材を取り入れています。

## 「よくかむ」ことで得られる効果



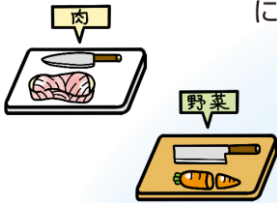
# 衛生に気をつけよう

6月に入ると、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。寒暖差で体力が落ちる人がでる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。普段以上に食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続して元気に過ごしましょう。

## 食中毒予防3原則と学校給食

### ①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

### ②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



### ③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



## 作ってみませんか

「ひじきと青大豆のサラダ」 6月12日の給食に登場する料理を紹介します。



### 材料（6人分）

ひじき（乾燥）…大1 水で戻してからゆでて冷ます  
ゆで大豆…30g

（給食では青大豆を使用しています。むき枝豆も可）

にんじん…1/4本 1cm角切り

きゅうり…1本 1cm角切り

キャベツ…大きめの葉1～2枚くらい  
2cm色紙切り

大根…5cm幅の大根 1cm角切り

ごま…小2

＊野菜の切り方は千切りなどでも構いません。」

（ドレッシング）＊多めの分量です。

サラダ油…大1 玉ねぎ…1/4個 すりおろし  
白ワインまたは酒…50cc

酢…大2 レモン汁…大2（なければ酢を多めに）

砂糖…大2 こしょう…少々

塩…小1 しょうゆ…大3

### 作り方

1. 野菜はそれぞれ洗って切る。にんじん・キャベツはゆでて冷ましておく。（給食ではすべての野菜をゆでてから冷ましています。ご家庭ではお好みでゆでて冷ましてください。）
2. ドレッシングは、小鍋にすりおろした玉ねぎと白ワイン（酒）を入れて火にかけアルコールをとばし、煮る。砂糖・塩・こしょう・しょうゆ・酢・レモン汁を加えてひと煮立ちしたら火を止める。ゆでたひじきと大豆・ドレッシングの一部を混ぜておくと味がなじみます。
3. ボールに1・2のひじきと大豆を入れて、2のドレッシングに油を混ぜたものを加えてよく混ぜ合わせる。



### ワンポイント！

＊野菜はご家庭にあるものを使ってください。

＊余ったドレッシングは、茹でた肉や白身魚にも合います。