

6月

給 セ 第 2 - 3 号 習志野市学校給食センター 令和5年6月号 保護者用

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温や湿度が上がり蒸 し暑くなり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒が起こりやすいこ の季節は特に食品の取り扱いや手洗いなどに注意が必要となります。 今月は、「食中毒」「食育月間」「歯と口の健康週間」についてです。





Tateble







増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。





やっつける

調理の時は十分に加熱を。



食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、身の回りの至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。普段の手洗いも振り返ってみましょう。



6月は食膏 周間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本です。食に関する知識や選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践することができるようにするために、食育が求められます。子供たちの食育には、家庭、学校、地域が連携して進めることも必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をおねがいいたします。



家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、 コミュニケー ション能力を育) みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわ くとともに、肥満予防や ストレス解消に役立ち、 健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に 関心を持ち、ふる さとを大切に思う 心を育みます。

さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、 苦手な食べ物でも おいしく食べられ るようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、 将来の生活習慣病予 防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の 恵み、生産者へ の感謝の心を育 みます。

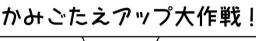
6/4~6/10

歯と口の健康週間 (●)(□)(□)(□)(□)



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。皆さんは虫歯がない健康な歯を保 てていますか?丈夫な歯でしっかり噛むことは、健康な生活をするために大切です。 かみ合わせが悪いと力が入らない、姿勢が悪くなるなど、日常生活や成長にも影響 します。この機会にお子さんと「歯と口の健康について」話し合い、歯を大切にす るためにできることを考えてみましょう。

よくかむことの効果



よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収をたすけま



かむことによって出 ただ液の働きで、虫歯 を予防します。





ほかにも野菜などは加熱するほどやわら かくなり、反対に肉や魚などはかたくなり ます。水分の少ない揚げ物や水分を加えな い焼き物も、噛みごたえがアップします。

かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけよう!



かみごたえ度 弱い

かみごたえ度

よくかむとたくさん出る だ液の効果



細菌など有害なものが食べ 物に含まれる場合に、だ液の 働きでこれらを減らしてくれ ます。



よくかむとだ液に含まれる 消化を助ける成分と食べ物が 混ざり、消化吸収がしやすく なります。



口の中に残った食べかすを 落としたり、酸性に傾いた状 態を元に戻したりする働きが あります。

鮭のならしのにんじんやき

●材料 4人分

生鮭切り身・・・4切

清酒・・・・・・大さじ1

にんじん·····30g(中1/3本)

白みそ・・・・・大さじ2

マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

#作り方

①鮭に酒を振っておく。

②にんじんをすりおろし、白みそと マヨネーズを混ぜる。

③鮭全体に②を塗って、オーブンや グリルで焼き色がつくまで焼く。

キャロットジャム

材料 にんじん1本分

にんじん・・・・・200g(にんじん1本分)

りんご・・・・・100g(1/2 こ)

レモン果汁・・・3g(小さじ 1 弱)

砂糖·····50g

グ作り方

①にんじんとりんごをいちょう切りにし、たっ ぷりの水で柔らかくなるまでゆでる。

② 粗熱が取れたら汁ごとミキサーにかける。

③鍋に①とレモン汁、砂糖をいれ、煮詰めて とろみがついたら完成!

☆給食センターより☆

習志野市では5月22日~6月14日まで「キャロット計画」を実施しています。 給食センターでも、市内で採れた「彩營(あやほまれ)」を5月23日~6月16日 まで献立に使用します。給食では、旬の食材や地場産物を取り入れた献立や郷土料理、 様々な国の料理を取り入れた献立を作成しています。また、6月14日は千葉県の食 材をたくさん使用した、千葉県民の日献立です。「今日の給食、どうだった?」と会 話することも食育につながりますので、ぜひご家庭で給食の話や食事について話題に してみてください。