

# 給食だより

岸和田市学校給食センター  
平成29年度 6月

6月は梅雨の季節です。蒸し暑い日はカビやバイ菌にとっては心地よいため、活発に動きだし、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を防ぐには、まずは手洗いです。正しい手洗いで食中毒を予防しましょう！

## 食中毒に注意

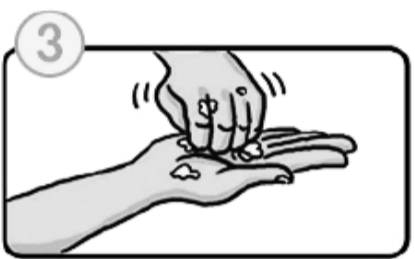
食中毒は、細菌などが繁殖した食べ物や飲み物が原因で腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌性食中毒に注意が必要です。食中毒菌は人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに洗いましょう！！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやハンカチでよくふき取って乾かします。

健康な歯でよくかんで食べると、食事をおいしく味わうことができ、消化・吸収をよくします！



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、味覚も発達するなど、体にとっていいことがたくさんあります。



よくかむと...

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



## 6月は「食育月間」です！

「食育」とは  
○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基本となるべきもの。  
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(食育基本法より)

### 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図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？
---	--	--	--	--

今月の玉ねぎは『岸和田産』を使っています。

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。

## 給食レシビ

### 6/22 豚肉となすのオイスターソース炒め

材料と分量・目安〈4～5人分〉 下準備

・豚肉	100g	3cm幅に切る
・油	2.5g	
☆塩	0.5g	
☆こしょう	0.05g	
・なす	175g	いちょう切り
・ピーマン	40g	せん切り
・三度豆	15g	2cm長さに切る
★オイスターソース	7.5g	
★砂糖	1.5g	
★濃口しょうゆ	5g	

### 作り方

- ①油で豚肉を炒め、☆で調味する。(ごま油で炒めてもおいしいです)
- ②肉にしっかり火が通ったら他の材料を加えて炒める。
- ③★で調味する。

### 6月16日(金) 「炒めビーフン」

ビーフンは“米粉”と書くその名の通り、原材料は米です。中国南部が発祥の地と言われ、台湾・東南アジアなど米の産地に普及していき、常食されるようになりました。世界の米は大きく分けるとジャポニカ米とインディカ米の2つです。日本で通常食べられている米はジャポニカ米です。米そのものの旨みを味わえる「ごはん」として食べられてきました。インディカ米を食べている地域では、米のパサパサ感を生かして「チャーハン」や、「米の粉」を利用した麺である「ビーフン」が発達していききました。

### 6月19日(月) 「シルバーの柚子醤油かけ」

シルバーは銀ヒラスともいい、イボダイの仲間です。白身魚でプリに似た味です。スーパーのお惣菜で白身魚の〇〇と売っているものは、このシルバーという魚が使われていることが多いです。給食では、焼いたシルバーに柚子醤油のタレをかけてさっぱりとした味つけにしています。

