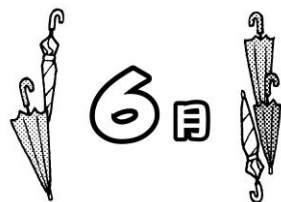


給食だより



令和3年5月28日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

梅雨の季節です。気温が上がり、湿度も高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒が多く発生する時期なので、食品の管理や身近な衛生に気をつけましょう。

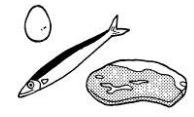
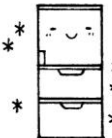


6月の給食目標

衛生的な習慣を身につけよう



食中毒予防のポイントを確認しましょう！

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。

食品購入	家庭での保存	下準備
<p>生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないように分けて包みましょう。</p> 	<p>冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。</p> 	<p>肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。 <u>生で食べる物→肉や魚の順で調理</u>しましょう。</p>
調理	食事	残った食品
<p>加熱をする時は、<u>中心部が75℃で1分以上</u>が目安です。中までしっかり火を通しましょう。</p> 	<p>食事の前には<u>石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具</u>を使って食べましょう。</p> 	<p>残った食品は<u>小わけにして保存</u>し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。</p>



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。噛む力をつけ、唾液をたくさん出すためには、やわらかい食品だけではなく、噛みごたえのある食品を意識して食べましょう。

給食でも歯と口の健康に役立つ食材を多く取り入れています。「歯と口の健康週間」の献立を一部紹介します。

◎カルシウム・マグネシウム

骨や歯をつくり、強くします。

◎ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

4日 あじの竜田揚げ

*あじはカルシウムやマグネシウムを多く含み、竜田揚げにすることで噛みごたえもあります。



7日 さけふりかけ *さけはビタミンDを多く含みます。

8日 ミルクかりんとう

*さつまいもをカリッと揚げて、噛みごたえがあります。

9日 切り干し大根と豚肉の炒め煮

*切り干し大根はカルシウム、マグネシウム、ビタミンDを多く含みます。

10日 わかめとじゃこのサラダ

*ちりめんじゃこは、頭や骨まで丸ごと食べることができるのでカルシウムをしっかりとることができ、噛みごたえもあります。



電子黒板で食材について紹介しています



現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、給食時間中の会話を禁止しており、栄養士から直接食について指導をする機会が少なくなっています。そこで、郷土料理や珍しい食材を使用したときなど、みなさんに目で見たい情報があるときは、電子黒板を活用して伝えていきます。「いただきます」前の保健委員の説明のときや、給食を食べているときなどにぜひ注目してください。

5月はそらまめについて紹介しました。▶

