

給食だより



6月



令和5年5月31日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

大きな行事が続いて疲れを感じていませんか？6月は気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。より一層、健康管理に努めましょう。

また、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。



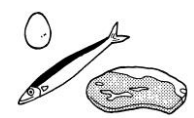
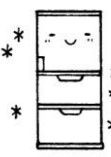
6月の給食目標



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
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。 	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。 	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。
調理	食事	残った食品
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。 	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。 	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。

給食前の手洗いも念入りに！



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、歯と口の健康がとても大切です。この機会に、自分の歯の健康やよく噛むことの健康効果について見直してみましょう。

★よく噛むことの健康効果

①だ液がたくさんでる 食べかすを洗い流し、むし歯や歯周病を防ぐ。 	②胃腸の負担が減る だ液と混ざりやすく、消化・吸収がよくなる。 
③集中力が高まる あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になる。	④肥満予防 脳が満腹だと感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。

(参考：農林水産省 HP)

★よく噛むためのポイント

- 噛みごたえのある食材を選ぶ。
(根菜、豆、小魚、ナッツ、海藻、乾物など)
- 食材を大きめに切る。
- 一口の量を少なくする。
- 水分といっしょに流し込まない。
- 一口30回数えて食べる。
- □に入れた食べ物を飲み込んでから、次の一口を入れる。



給食でも、この期間に歯と口の健康に役立つ食材や調理法を取り入れています。いつも以上に、よく噛むことを意識して食べてください。

<歯を強くする注目の栄養素>

◎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。

5日(月) チキンチキンごぼう

*鶏肉とごぼうをカラッと上げて甘辛いたれをからめた山口県の郷土料理。

6日(火) 揚げじゃこのサラダ

7日(水) 豆あじの南蛮漬

*ちりめんじゃこや豆あじなどの小魚は、頭や骨まで丸ごと食べることができて噛みごたえ&カルシウムたっぷり！

8日(木) ガーリックトースト

*ソフトフランスパンをオーブンで香ばしく焼きます。噛みごたえあり。

9日(金) ごぼうサラダ

*ごぼうやにんじんなどの根菜類のサラダは噛みごたえあり。