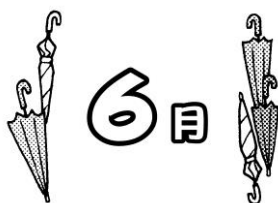


給食だより



令和8年5月29日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 今野 愛佳

今年も紫陽花がきれいに咲く季節になりましたね。それと同時に、6月は気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。1日3食しっかりと食べて、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。

付けない	
	○洗う・分ける ・調理前などは手を洗う ・焼肉などの際、生肉は別の箸、トングで扱う
増やさない	
	○低温保存 ・生鮮食品やお惣菜などはすぐに冷蔵庫に入れる
やっつける	
	○加熱処理 ・75℃、1分以上の加熱 ・肉、魚、卵使用の調理器具→洗浄、熱湯殺菌を行う

(参考：政府広報オンライン)

手洗いのタイミング

- ・帰宅後すぐ
- ・調理を始める前
- ・生の肉、魚、卵など
- ・トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり触れたりした後
- ・食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前



©少年写真新聞社2024



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



年齢を重ねても食事を美味しく食べるためには、歯と口が健康であることがとても重要です。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考えてみましょう。

★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。
- 口に入れた食べ物を飲み込んでから、次の一口を入れる。



★今月の給食に注目

- 10日(水) ガーリックトースト
11日(木) チキンチキンごぼう (レシピ紹介に登場)
12日(金) 枝豆ご飯、豆あじの南蛮漬け

噛みごたえがあったり、歯を作る成分であるカルシウムを多く含んでいる献立です！

～レシピ紹介～

○チキンチキンごぼう(四人分)
山口県の学校給食が発祥で、山口県民のソウルフードとなった料理です。甘辛いたれがおいしく、噛み応えもあります。

- | | |
|-----------|-------------|
| ・鶏もも肉 | 200g |
| ・ごぼう | 120g |
| ・かたくり粉 | 25g |
| ・えだまめ | 30g |
| ・上白糖 | 9g(小さじ3) |
| ・こいくちしょうゆ | 12g(小さじ2) |
| ・清酒 | 12g(小さじ2.5) |
| ・本みりん | 16g(小さじ2.5) |

- ① ごぼうは斜めに大きく切り、水につけあく抜きをする。鶏肉は3cm角くらいに切る。
- ② 鶏肉、ごぼうにかたくり粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 調味料★を合わせ加熱し、鶏肉、ごぼう、加熱し粗熱をとったえだまめと合わせる。