

6月給食だより



令和3年6月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節です。感染症だけでなく熱中症にも注意しながら、生活することが大切です。朝昼夕で栄養バランスのとれた食事をとること、十分な休養・水分補給をとることを心がけてほしいと思います。

★家庭での食中毒予防のポイント★

日本では、昨年1年間で約900件の食中毒が発生しました(厚生労働省食中毒統計資料より)。原因が分かった食中毒は、ほとんどが細菌やウイルスが原因となって引き起こされています。気温や湿度が高くなると、細菌を原因とする食中毒が多く発生しやすいです。家庭での食事でも、日頃から食中毒予防を心がけてください。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、消費期限などを確認して新鮮なものを選びます。冷蔵・冷凍品の購入後は、寄り道せずに帰宅するようにしてください。



② 家庭での保存

食品は、帰宅後すぐに適切な場所に保管するようにします。冷蔵庫で細菌をやっつけることはできません。早めに使い切ることが大切です。



③ 下準備

石けんで手を洗い、生の肉・魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けてください。生の肉・魚・卵を扱った後も、手を洗うようにします。



④ 調理

加熱が必要な食品は十分に加熱してください。食べるまで時間があるときは、冷蔵庫にしまうなど、常温で放置する時間を短くすることが大切です。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛り付けます。
※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点からも、石けんを使った手洗いが重要です。



⑥ 残った食品

残った食品は、冷蔵庫等で適切に保存します。保存した食品はなるべく早いうちに、十分に加熱してから食べるようにします。



★(生徒の皆さんへ) 歯と口の健康週間★

毎年6月4日はむし歯予防デー、6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。



皆さんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防いだり、だ液がたくさん出て消化・吸収を助けたり、むし歯予防になります。この機会によくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



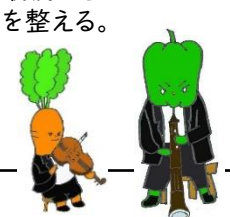

成長期は骨や歯の成長のため、カルシウムが多く必要です。牛乳はカルシウムが豊富なうえ、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、毎日飲んでほしい食品です。牛乳が苦手な人は、その他の食品も活用してみましょう。

<カルシウムが豊富な食品>

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・小魚
- ・小松菜などの青菜



牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはようしっかり朝ごはん」 《ぴっちくんとキャバリオのカレーきんぴら》1人あたり58kcal、塩分0.4g

材料	分量(4人分)	作り方
ピーマン	2個	①ピーマンと人参を千切りにする。 ②熱したフライパンに油をしいて、豚肉→人参→ピーマンの順番に炒める。 ③②の食材に火が通ったら、カレー粉としょうゆを入れてさっと炒める。 ④最後に塩・こしょうで味を整える。
人参	中1本	
豚肉(小間切れ)	50g	
油	適量	
カレー粉	小さじ1½	
しょうゆ	小さじ2	
塩	少々	 
こしょう	少々	

♪おすすめポイント♪

- ・夏の食欲がない時期に、カレー風味で食欲を増進することができます。
- ・ピーマンが苦手な人でも、カレー風味で食べやすくなっています。
- ・人参の代わりにじゃがいも、豚肉の代わりにツナを入れてもおいしいです。