



給食だより

令和5年6月1日
常陸太田市学校給食センター

梅雨は、寒暖の差があり体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけて、朝、昼、夕、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。



食中毒を予防しましょう

気温と温度が上昇するこの時期は、細菌が原因となる食中毒が発生する可能性が高くなります。学校給食では、文部科学省が定めた「学校給食衛生管理基準」に従って調理を行っています。ご家庭でも、次のようなことに気をつけてください。

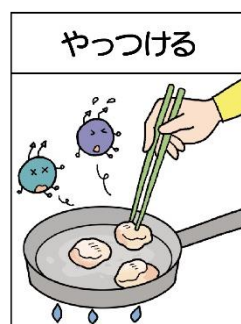
食中毒予防の3つのポイントとは？



つけない



増やさない



やっつける

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

特に大事な 食中毒予防の基本 「手洗い」

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



は ぐち けんこう たも 歯と口を健康に保ちましょう！



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

たくさんかむと いいこといっぱい？

むかし ひと しょくじ げんたい ひと しょくじ
昔の人の食事は現代の人の食事とくらべると、かたい食べ物が多かったといわれています。

よくかむことの効果は、「ひ・み・こ・の・は・が・い・ぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

茨城を食べよう！給食おすすめレシピ



今月は いわしを使った料理

茨城県のいわしの漁獲量は、国内トップクラスです。梅雨入り前から脂がのりはじめたマイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、旬の味覚として親しまれています。



いわしのかばやき

＜材料 4人分＞
いわし（開いたもの）
…4枚（1枚40g程度）
片栗粉…適量
揚げ油

【たれ】
★しょうゆ…大さじ1/2
★砂糖…大さじ1
★みりん…小さじ1
★水…大さじ1

＜作り方＞
①【たれ】の★の調味料を鍋に入れ、少しとろみがつくまで煮立たせる。
②開きにしたいいわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③【たれ】に②をくぐらせる。
《おいしく仕上げるポイント》
いわしを油で揚げるときは、できるだけカリカリに揚げると、たれにくぐらせてもサクサクとした食感になります。また、ごまをまぶすと香ばしさがアップします。