

6月給食だより



平成 30 年 5 月発行

七葉共同調理場



6月は「食育月間」

『食育』って何をするの？ いまいちピンとこないかもしれません。

「好ききらいしないで食べよう」と考えたり「いただきます、のあいさつをきちんとしよう」と声をかけたり、「スーパーで産地を確認しながら買い物をする」も立派な『食育』です。学校だけでなく家庭でもできます。おうちの人と「食」について考えてみませんか。

七葉共同調理場では、給食を通して「旬」や「食べ物の大切さ」などを伝えたいと思っています。6 月は新発田市産のアスパラを多く使用しました。地場産物を知ることも食育のひとつです。



夏場に起きやすい 食中毒に注意!

給食センターではみなさんが安全に楽しく食べられるよう細心の注意を払って手洗いを行っています。みなさんの給食前の手洗いの様子はいかがでしょうか。右の図に示した手のばい菌がついているところが、汚れが落ちにくい場所です。指先、指の間、手首もしっかり洗って**清潔なハンカチ**でしっかり水気を拭いてくださいね。

食中毒
予防の

キ
ホ
ン



6月4日は「虫歯予防デー」



6月4日を「む・し」と読むことから始まったもので、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」とされています。

6月の給食の献立には多くのかみごたえのある食品がつかっています。6月4日の献立は「かみかみ献立」です。わかめ、小魚、たくあん、たけのこ、炒り大豆が使われています。お楽しみに☆

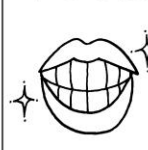
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、おし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



かみかみメニュー紹介



☆アスパラとひじきのナッツあえ☆

《 材料 (4人分) 》

- ひじき・・・・・・・・・・8g
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- さとう・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・適量
- アスパラ・・・・・・・・・・40g
- コーン缶・・・・・・・・・・40g
- きゅうり・・・・・・・・・・80g
- にんじん・・・・・・・・・・25g
- ☆しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ☆さとう・・・・・・・・・・小さじ1
- ☆酢・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 細切りアーモンド・・25g

《 作り方 》

- ① ひじきを水で戻した後、○印の調味料と一緒にさっと煮て、冷ましておく。
- ② 野菜を切る。アスパラは一口サイズに、きゅうりは5ミリくらいの小口切りに、にんじんはせん切りにする。
- ③ ☆印の調味料を合わせておく。
- ④ ②の野菜をゆでて冷ます。
- ⑤ ①のひじき、ゆでた野菜とコーンを③の調味料であえる。塩気が足りなければ塩で味を調整する。
- ⑥ 最後にアーモンドを混ぜて、できあがり!