

6月給食だより

令和2年 6月号
品川区立台場小学校
校長 木村 巳典
栄養士 大田奈津紀



6月は梅雨の季節です。梅雨は湿気と気温が上がってくるため、ばい菌が増えやすくなります。1年間で最も食中毒が発生しやすい時期なので、日々の生活で気を付けなくてはなりません。食中毒予防のポイントをしっかりと押さえ、元気に学校生活がおくれるようにしましょう！

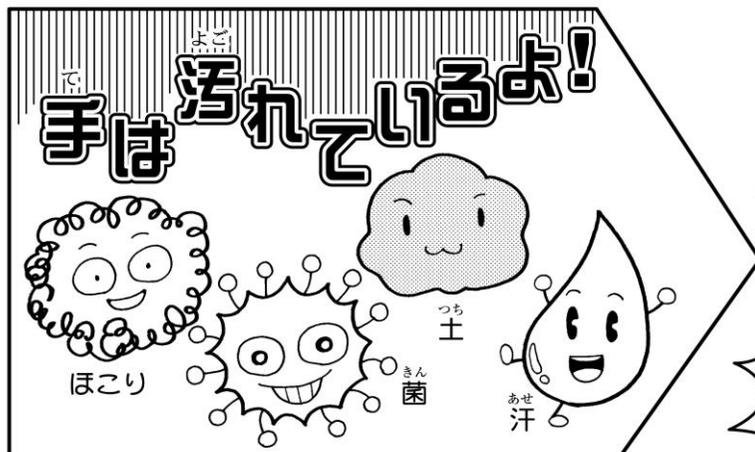
< 食中毒を起こさない3つのポイント >

- ① 菌をつけない（手洗いをしっかりしよう！台所まわりも清潔にしよう！）
- ② 菌を増やさない（作ったらずめに食べよう！長期間の保存は控えよう）
- ③ 菌をやっつける（十分に火を通してから食べよう！）

食中毒予防には、手洗いが一番重要です。料理を作る人も、食べる人も、手洗いをしっかりしましょう。特に、ノロウイルスの感染は、トイレ後の手洗いが不十分なために起こることが多いです。ご家庭でも、トイレ後、食事前の手洗いの呼びかけをよろしくお願い致します。



い・た・だ・き・ま・す

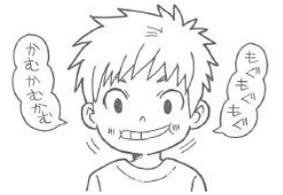


手洗いをしっかりしましょう！

歯の衛生週間について

6月4日から6月10日は、歯の衛生週間です。むし歯を防ぐ食生活で、一生自分の歯で食べ続けられるように、次の3つのことに注意し、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

- ① あまいお菓子やジュースをだらだら食べ続けない
- ② よくかんで食べる
- ③ 食事の後はしっかり歯みがきをする

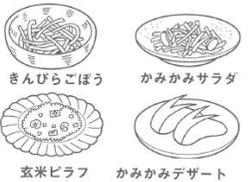


今回は特にかむことの効果について、4つ紹介します。

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

このように、かむことには体によいことがたくさんあります。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう。

かみかみメニューで
歯も脳も健康に!



★ 給食レシピしょうかい ★ ピース ごはん

☆5月22日（金）に給食で出す予定だったレシピです。

<材料（約4人分）>

米	200g
もち米	80g
水	米の量の約1.2倍 （※炊飯器の種類によっても差があります。表示に従ってください。）
グリーンピースさやつき	90gくらい
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

- ① 米をとぐ。
30分ほど水に浸し、ザルで水を切って、しばらくおいておくと、おいしく炊けます。
- ② グリーンピースのさやをむく。水洗いして汚れをとる。
- ③ 米と水、調味料とグリーンピースを炊飯器に入れ、炊き込めばできあがり。

