



給食だより 6月号

沼津市立愛鷹中学校

夏が近づいてきました！

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時季となりました。くもり空や雨の日が続くと、気持ちもどんよりしがちです。そんなときこそ、毎日しっかり早寝・早起き・朝ご飯でリズムよく生活し、気分も明るくしていきましょう！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です！

みなさんは、食べるときに一口何回くらい噛んでいますか？最近では、やわらかくてよく噛まなくても食べられるものが増えてきています。昔の食事に比べ、噛む回数が減り、歯並びの悪さや、虫歯の増加、早食いによる生活習慣病が増えたと言われています。食事を楽しむための大切な歯について考えましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

| | | | | |
|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| むし歯を予防する | 肥満を予防する | あごの発育を助ける | 味覚の発達をうながす | 栄養の吸収がよくなる |
|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

食中毒予防は 正しい手洗い から！

気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。食事の前や、外から帰ってきたとき、いろいろなものに触ったあとは、必ず手洗いをしましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

給食レシピ

コーンとひじきのピラフ

<材料> (4人分)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・精米……………2合 ・鶏肉……………50g ・乾燥ひじき…4g ・人参……………1/3本 ・コーン缶……100g | <ul style="list-style-type: none"> ・洋風だし……………適宜 ・おろしにんにく…小さじ1/3 ・有塩バター……………小さじ1 ・塩……………小さじ1/3 ・砂糖……………小さじ1/2 | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ…小さじ1 ・酒……………小さじ2 ・白こしょう…少々 ・水……………2合分 |
|---|---|--|

<作り方>

- ① 米をといで水切りしておく。
- ② ひじきは水で戻し、戻したら水気を切っておく。
- ③ 鶏肉はコマ切れにし、人参は小さめの角切りにする。コーン缶は汁気を切っておく。
- ④ 炊飯器に米、A、②、③を入れて、炊く。

※最初に米をバターで炒めてから炊く方法もあります。