

令和6年度

# 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！

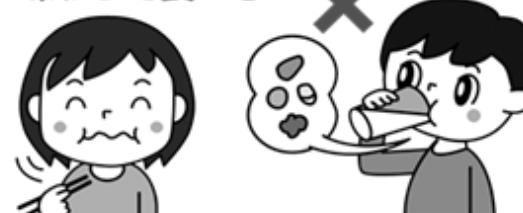
みなさんは、食べるときに一口何回くらい噛んでいますか？最近では、やわらかくてよく噛まなくて食べられるものが多くなっています。昔の食事に比べ、噛む回数が減り、歯並びの悪さや、虫歯の増加、早食いによる生活習慣病が増えたと言われています。食事を楽しむための大切な歯について考えましょう。

#### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



#### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を ★食べ物を水分で ★かみごたえのある食べ物  
意識し、よく 流し込まない を取り入れる  
味わって食べる



## 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、「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



### 給食レシピ

#### コーンとひじきのピラフ

<材 料> (4人分)

- |        |        |          |          |        |        |
|--------|--------|----------|----------|--------|--------|
| ・精米    | … 2合   | ・洋風だし    | … 適宜     | ・しょうゆ  | … 小さじ1 |
| ・鶏肉    | … 50g  | ・おろしにんにく | … 小さじ1/3 | ・酒     | … 小さじ2 |
| ・乾燥ひじき | … 4g   | A・有塩バター  | … 小さじ1   | ・白こしょう | … 少々   |
| ・人参    | … 1/3本 | ・塩       | … 小さじ1/3 | ・水     | … 2合分  |
| ・コーン缶  | … 100g | ・砂糖      | … 小さじ1/2 |        |        |

<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。