

スクールランチ

6月



「梅雨」、こんなことに気をつけよう！



気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

★食中毒予防の3原則★ 食中毒菌を・・・

付けない こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄を確実に。	増やさない 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。	やっつける 75℃1分以上 中心部までしっかり加熱。75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）
---	---	--

★正しい手洗いの方法★

① 水で濡らして石けんをよく泡立てます。	② 手のひらをこすり合わせるように洗います。	③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすり洗います。	④ 指の間もていねいに洗いましょう。
⑤ 指先と爪の間の汚れも落とします。	⑥ 手首もぐるぐる洗いましょう。	⑦ 石けんの泡を水でよく洗いながしましょう。	⑧ きれいなハンカチやタオルで拭きましょう。

いろいろなところを触っている手には菌がたくさんついています。石けんを使って正しい手洗いをすると、ほとんどの菌が洗い流されます。調理の前だけでなく、外から帰ってきたときにも手洗いをしましょう。

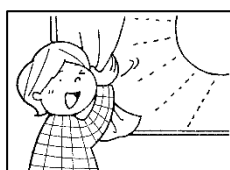
『早寝・早起き・朝ご飯』～毎日、元気に過ごすために～



早寝

睡眠は疲れを取り、体を

成長させ、脳を発達させる働きがあります。



早起き

朝の光を感じると覚醒を

促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ご飯

朝ご飯にはからだ全体を

目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。



むし歯を防ぐ食生活で8020! ・6月4日~10日は「歯と口の健康週間」・



「8020運動」とは、“80歳までに20本以上の歯を保とう”という運動です。永久歯は、一生使い続けます。歳をとっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、むし歯になりにくい食生活を心掛けるようにしましょう。

よく噛んで
食べましょう。



おやつは
決まった時間
に食べましょう。



食事の後は
しっかり
歯みがきを
しましょう。



**よく噛んで食べると
いいといっぱい!**

・脳の働きを活発にする ・歯の病気の予防 ・肥満予防 ・ガン予防 ・あごの発達
・歯並びが良くなる ・食べ物本来の味がわかる ・胃腸の働きを活発にする など...

◆◆◆ふるさと給食週間◆◆◆ 6月21日~6月25日

「ふるさと給食週間」は、地場産物を活用することにより、子どもたちが地域の自然・食文化・産業等について理解を深め、食文化や伝統料理に親しむ事などを目的として行います。御前崎市では6月21日(月)から6月25日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とすることとしました。この期間は、静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。

<6月の給食で使われている静岡県内産の食材>



南瓜



南瓜に多く含まれるカロテンは、体内でビタミンAになり、粘膜などの細胞を強くし免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると外から体内に入ってくるウイルスをやっつけてくれます。

御前崎市では6月から8月に収穫されます。

遠州夢咲牛



品種は黒毛和牛、脂が良質で、肉質がA3ランク以上の肉を遠州夢咲牛としています。そのおいしさから、「内閣総理大臣賞」など数々の賞をもらっています。

メロン



御前崎市特産のマスクメロンは、網目模様と緑色の果肉が特徴で「アローマメロン」というブランド名でお店に並んでいます。

メロンには、高血圧予防やむくみの改善に効果のあるカリウムや、疲労回復、ストレス軽減、リラックスに効果のある成分も含まれています。

御前崎市 旬の特産品

6月 “とうもろこし”



とうもろこしは、米・小麦と並び世界三大穀物のひとつです。日本では茹でて食べたり、野菜のように使われることが多いですが、主食として食べている国もあります。とうもろこしにはでん粉が多く含まれ、他にも、ビタミンやミネラルが含まれています。

給食レシピ

“うめちりごはん”

◆ 材料 4人分 ◆

- ・ 米 2 合
- ・ 麦 5 g
- A { ・ しょうゆ . . . 大さじ 1/2
- ・ 酒 大さじ 1/2
- ・ しらす 20 g
- ・ カリカリ梅 . . . 2 個



◆ 作り方 ◆

- ① 炊飯釜に研いだ米を入れ、Aの調味料と麦を加え水を2合の目盛りまで入れ、通常通り炊飯する。
- ② カリカリ梅は細かく刻む。
- ③ 炊きあがったご飯にしらすとカリカリ梅を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

* しらすはお好みでオーブン等で焼いてカリカリにしてもよいです。