

食育だより

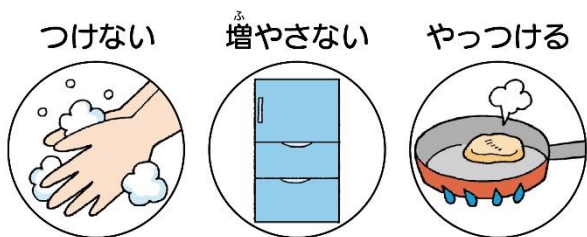
令和6年度6月号
水戸飯富特別支援学校

段々と汗ばむ日が増えてきました。梅雨の時期は気候の変化があるので、体調管理に気をつけて過ごしましょう。また、湿度が高い日は、食品の管理方法も衛生的に行い、食中毒を引き起こさないように気をつけましょう。

今月の給食目標

- 「衛生に気をつけて食べよう」
- 「よくかんで食べよう」

食中毒を防ぐ 3つのポイント

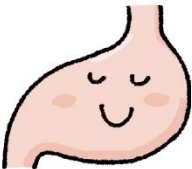


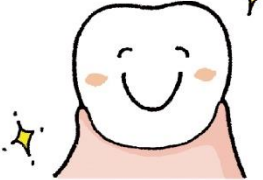


「つけない」ためには、石けんでしっかり手を洗うことが大切です。手首や爪の間も念入りに洗いましょう。

「増やさない」ためには、生鮮食品や惣菜は、購入後はなるべく早く冷蔵庫や冷凍庫で保管をします。テイクアウトしてきた食事時間も時間をあけて食べてしまいましょう。

「やっつける」ためには、肉や魚、卵などは特にしっかりと加熱をして火を通しましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

歯ごたえのある漬物はよく噛んで食感を楽しんで食べましょう！
キムチとつば漬でしっかり味があるので調味料は少なくてOK◎

給食メニュー紹介「キムタクご飯」

〈材料〉2合分

- 米 300g
- 豚もも小間切れ肉 170g
- キムチ 65g
- つば漬 65g
- ながねぎ 25g
- ごま油 小さじ1
- 醤油 小さじ1

〈作り方〉

- ① 米を2合といで30分（冬場は40分）浸漬したのち、炊飯する。
- ② ながねぎは小口切りにしておく。
- ③ ごま油で肉を炒める。
- ④ キムチとつば漬は必要に応じて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 肉に火が通ったらキムチとつば漬、ねぎの順に入れてさらに炒める。
- ⑥ 醤油を加えて味をととのえたら、炊きあがったご飯に混ぜる。
- ⑦ ご飯茶碗に盛ったらできあがり♪