

食育だより もぐもぐ

令和6年6月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

6月

いよいよ6月。梅雨入りも近いですね。湿度が高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。また、この時期からは食中毒の発生が多くなります。食事前の手洗いやうがいをしっかりし、清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけましょう。

また、体調を整え、体の抵抗力を高めることが、食中毒にかからない秘訣です。早寝早起き朝ごはんで元気に過ごしましょう。

6月は歯と口の健康週間・食育月間・ふるさと学校給食月間があります。食べることにしておうちでも話題にしてみてください。

給食目標

手洗い・身支度を
きちんとしてよう！



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

食中毒は細菌やウイルスによって起こります。食べものの中にそうした悪い細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。作ったら早めに食べきるようにしましょう。

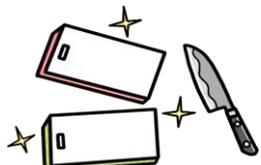
こんなことに きをつけて みましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
をよく手を洗きましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってははいけません。生肉などは
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。
調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めますね。「食」を大切にすることで、人生を豊かにしたり、健康を保つことができたりします。

食育月間に合わせて、「はしの持ち方調べ」「完食調べ」を行います。ご家庭でも、はしの持ち方など気を付けて見ていただければと思います。



かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

よくかんで食べると、食べものの栄養が吸収されやすだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくりよく、たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうしょう、ゆた
表情が豊かになる!



しょうかい、きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら、はつせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



腹八分目

たす、みせ
食べ過ぎを防ぐ!

牛乳は埼玉県産です。

6月はふるさと学校 給食月間です!

ご飯は幸手市産彩のきずなを毎回学校で炊いています。



給食レシピ紹介 ～ よくかんで食べよう! チキンチキンごぼう ～

材料(4人分)

- 鶏肉の角切り 160g
- 下味・塩こしょう酒 少々
- ごぼう 80g
- 片栗粉 大さじ3
- えだまめ 40g
- 揚げ油 適量
- たれ・しょうゆ 大さじ1
- たれ・砂糖 大さじ1
- たれ・みりん 大さじ1

作り方

- 鶏肉には下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる
- ごぼうは斜め3mmくらいに切り、片栗粉をつけて油であげる
- えだまめは房からだし、ゆでておく
- たれを小鍋に入れて温める
- 1・2・3を、たれにからめて出来上がり