



給食だより

2018年6月号
竜王北中学校
給食室

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せっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、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。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。
爪も短くしておきましょう。



食中毒予防の3原則

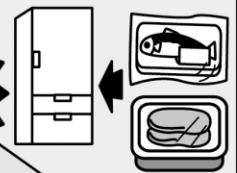
付けない



こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

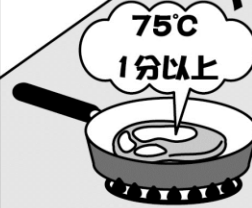
増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ



食中毒菌を

やっつける

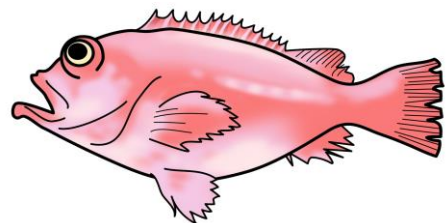


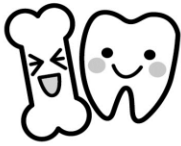
中心部までしっかり加熱。目安は 75°C 1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは 85~90°C 90秒以上）

旬の魚「赤魚（あかうお）」

鮮やかな赤い色が特徴的な「赤魚」。実は「アコウダイ」の別名です。正式にはカサゴ目フサカサゴ科メバル属のうち体が赤い魚のことを指します。アコウダイは全長 45cm から 50cm の大きさまで成長する深い海域に住む海水魚です。

釣り上げられるときは強い水圧が小さな体にかかるため、アコウダイの姿は目や内臓が飛び出したような状態になってしまうそうです。市場では目が飛び出した姿が並ぶためアコウダイは「目ぬけ」とも言われているそうです。





カルシウム〇×クイズ



カルシウムは、みなさんの成長にとってとても大切な栄養素です。
クイズに〇か×かで答えてみましょう。

Q1 カルシウムは骨や歯などの材料になる。



Q2 カルシウムは人間のからだの中で作り出すことができる。



Q3 子どものころにカルシウムをとれば、大人になってからとらなくてもいい。



Q4 牛乳が毎日給食に出るのは、カルシウムがたくさん入っているからである。



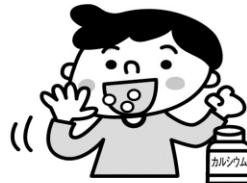
Q5 ししゃもとウインナーでは、ししゃもの方がたくさんカルシウムがとれる。



Q6 ほうれん草と小松菜では、ほうれん草の方がたくさんカルシウムがとれる。



Q7 じょうぶな骨や歯をつくるためには、カルシウムだけをたくさんとればよい。



こたえ

Q1=〇 Q2=×(食べ物からとらなければならない) Q3=× Q4=〇(牛乳にはカルシウムが吸収しやすい形で含まれている) Q5=〇(ししゃも・焼き100グラム=360ミリグラム>ウインナー100グラム=7ミリグラム) Q6=×(ほうれん草・ゆで100グラム=69ミリグラム<小松菜・ゆで100グラム=150ミリグラム) Q7=×(バランスのよい食事と適度な運動が必要)

