



# 給食だより



6月

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



れんこん (酢づけ)



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



食後の  
歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## どうして起こる？ 食中毒

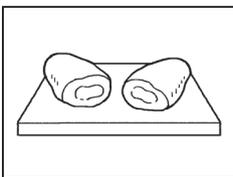
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

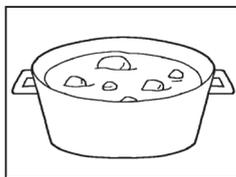
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



食中毒予防の基本

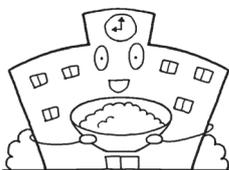
## 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



## 6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



## 簡単レシピ〈作りやすい分量〉

6月に旬な食材かぼちゃ、かつお、アスパラのレシピの紹介です。



### ☆アスパラと帆立のバター醤油炒め☆

材料 ベビー帆立1パック アスパラ4本 酒大さじ2 バター10g  
しょうゆ大さじ1 油適量

- ① アスパラの硬いスジを取り、食べやすい大きさに切って固めに茹でる。
  - ② フライパンに油を熱し、帆立を入れて炒めてから酒を入れアルコールを飛ばす。
  - ③ アスパラをいれて、バターとしょうゆを入れて絡めて仕上げる。
- ※きのこなども加えるのも、お薦めです。

### ☆かぼちゃのそぼろ煮☆

材料 かぼちゃ半分 豚挽肉150g しょうが1片 A(水300cc 酒大さじ3  
しょうゆ大さじ2 砂糖大さじ2 だしの素小さじ1) 塩適量 片栗粉適量 油適量

- ① かぼちゃは種を取り、大きめに切る。しょうがをする。Aをあわせる。
  - ② フライパンを熱し油をいれて、肉と生姜をいためAを入れて沸騰させる。
  - ③ カボチャを入れて、箸がすっと通るまで落としぶたをして中火で煮る。
  - ④ 塩で味を調べ、水溶き片栗粉をつくりとろみをつける。
- ※水溶き片栗粉を入れるときは、かぼちゃの皮を下にすると煮崩れ防止になります。

### ☆かつおのたまねぎ漬け☆

材料 かつおの刺身1パック たまねぎ1個 A(しょうゆ50cc 酢50cc  
砂糖20g 水25cc)

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。Aをあわせてボールに入れる。
- ② ボールにカツオと、玉ねぎを入れて冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ③ お皿に盛り付け仕上げる。

※ネギや大葉、生姜の薬味をもりつけたり、海苔をかけたり丼にしてもいいです。玉ねぎは新玉ねぎがお薦めです。

