

# ランチルーム通信



賀美石小学校 給食室

## ❀ おうちの人といっしょに読みましょう ❀

あつという間に6月になり、梅雨の季節がやってきました。この時期に多い食中毒。家庭で気を付けたいことをまとめたので、参考にしてみてください。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。日ごろから食事をよく噛み、食後の歯みがきを忘れずに行ってほしいと思います。お口の健康は、からだの健康にもつながります。この機会に、歯の大切さについて考えてみてください。

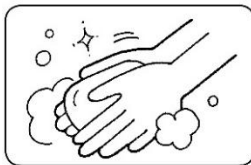
### 家庭で気を付けたい

### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

### 夏場に多い細菌性の食中毒

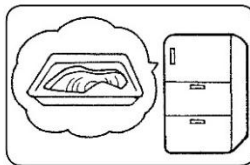
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

つけない



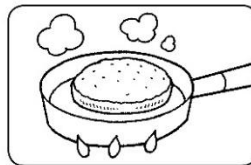
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

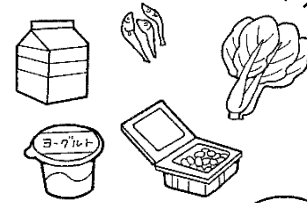


### よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<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>かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。</p>

### カルシウムが多い食品



牛乳やヨーグルト、小魚、納豆、小松菜などおすすめです！



## 給食レシピ



### 『キムタクごはん』

「キムチ」と「たくあん」の組み合わせ！

#### ◎材料（4人分）

- 豚バラ肉…80g
- 白菜キムチ…40g
- たくあん(つぼ漬け)…40g
- にんじん…1/4本(30g)
- 玉ねぎ…1/6個(30g)
- にら…1/4束(20g)
- ねぎ…3/1本(40g)
- しょうゆ…小さじ1(6g)
- 砂糖…小さじ1(2g)
- ごま油…小さじ1(3g)
- ごはん…4膳

#### ◎作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り、にら、ねぎは細かく切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ お肉に火が通ったら、①の野菜、キムチ、つぼ漬けを入れ、調味料を入れて炒める。
- ④ 出来上がった具とごはんを混ぜる。

☆辛さが控えめなので、お子さんでも食べられます。給食で人気のメニューです！