

「ぱくぱくだより」

R8.6月号



6月は、食育月間です。学校給食でも地場産物をたくさん使うメニューやリザーブ給食など、子どもたちが食べることについて、関心をもてる取組を予定しています。

今月の給食目標

手を上手に洗おう

はじめとした今の時期は食中毒が起こりやすい季節です。手には、目に見えない汚れのほかに、いろいろなバイ菌がついています。こうした汚れやバイ菌を落とすためには、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後は必ず手を洗いましょう。

ゆっくり、ていねいに、30秒くらいかけて手を上手に洗うことは、様々な病気の予防につながります。

手には見えない汚れがいっぱい！

見えない汚れがねらっている！



バイ菌



ほこり



汗



土



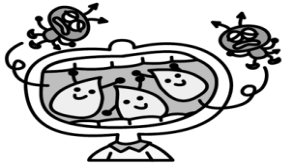




注意

洗い残しやすい4つのポイント

洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗いましょう。

よくかむと、どんないいことがあるの？

<p>【おいしく味わえる】</p> <p>よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。</p> 	<p>【食べすぎを防ぐ】</p> <p>脳におなかがいっぱいだという信号が伝わります。</p> 	<p>【むし歯を防ぐ】</p> <p>だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落とすはたらきがあります。</p> 
<p>【消化を助け、栄養の吸収が高まる】</p> <p>だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。</p> 	<p>【歯並びがよくなる】</p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになります。</p> 	<p>【脳のはたらきがよくなり心を安定させる】</p> <p>頭の血管や神経が刺激されて、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p> 

作ってみよう！

今回は、「ごぼうサラダ」のレシピを紹介します。

給食では、旬の柔らかな連島ごぼうを使っています♪

（材料 4人分）

ごぼう	100g
きゅうり	80g
黄ピーマン	40g
塩こうじ	小さじ1強
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1と1/2

A {

〈連島ごぼう〉



（作り方）

- ① ごぼうはささがき、きゅうり・黄ピーマンはせん切りにする。
- ② 野菜は、ゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料Aをあわせておく。
- ④ ②を③であえて仕上げる。

※塩こうじは、自然な甘みとうま味があるので、調味料として使えます。もしなければ、半分の量の食塩に変えるとよいです。