



給食だより



HPは
こちらから
→



門川町学校給食センター

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば、食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

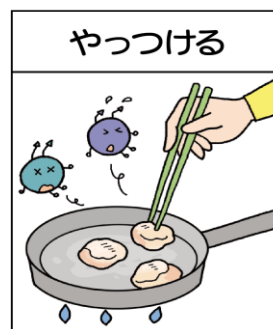


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



給食レシピ

かみかみあえ



にんじんときゅうりは塩もみでもいいよ！



噛む力がつかうかも！？

＜材料＞	＜切り方＞	＜4人分＞
ごぼう	ささがき	約1/3本
きゅうり	輪切り	1本
にんじん	千切り	約1/4本
ささみ	細かくほぐす	1本
酢		大さじ1弱
うすくちしょうゆ		小さじ2
砂糖		大さじ1

＜作り方＞

- 1 ささみは湯がいて火を通しほくしておきます。
- 2 調味料Aは、あわせて混ぜておきます。
- 3 にんじん・きゅうりはさっと湯がき、水気を切ります。
- 4 ごぼうは固いため長めに湯がきます。
- 5 ボールに、すべての食材・調味料Aを入れ混ぜたら完成です！

