



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。栄養と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月の給食目標は「衛生に気を付けよう」です。

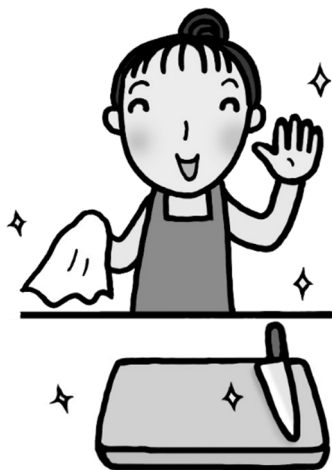
食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。

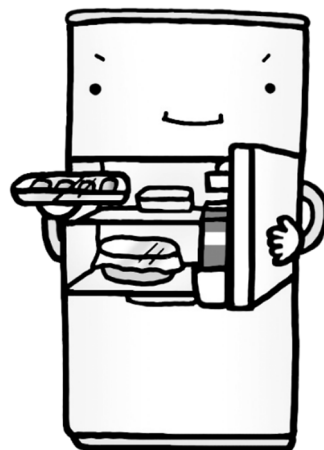
食中毒予防の3原則

つけない！



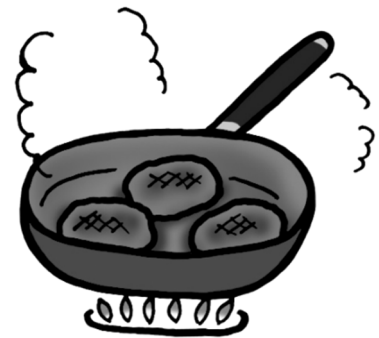
調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。



はやね はやお あさ
早寝・早起き朝ごはん
No.2



問題 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる？

こたえ: 〇

スマートフォン(スマホ)やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計が後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。
寝る前はスマホやゲームは控えましょう。

このたべものさみに?

ヒント

- ① いろいろ、みどりのいろです
- ② 冬からは、しるしはいいです
- ③ びんぼうめんには、イボイボがあるのきよくあがります
- ④ ほろもろがいかにらを、しています
- ⑤ やさいです

きゅうしょくしょうかい
☆給食紹介コーナー☆

きゅうしょく つくだに
給食 じまん (のり佃煮)

【材料 (10食分)】

もみのり 30g
(焼きのりを細かくしてもOK)

干椎茸 4g

(大きめのものひとつくらい)

濃口醤油 大さじ1と1/3

酒 小さじ1

みりん 小さじ2/3

砂糖 小さじ2

椎茸の戻し汁 150ml~



【作り方】

- ① 椎茸を水で戻す。
- ② 鍋に入れたもみのりに、椎茸の戻し汁の様子を見ながら加える。
- ③ みじん切りにした椎茸を加え、弱火で煮る。
- ④ 調味料を加え、こげないように気を付けながら煮詰める。

何かわかるかな?
答えの野菜は、6月5日の
サラダに使われています!
探してみてくださいね。

今月から、給食の中で皆さんに人気のメニューやリクエストのあったメニューを紹介していきます。

今月は「給食じまん」!この献立の日は、「今日給食じまん?」と聞いてもらえたり、先生を通じておいしかったと伝えてもらえました。とてもうれしかったです。

このメニューは、給食では530人分作っています。

10人分量だと、少し作りにくいと思います。先生も家で何回か作りましたが、難しかったです…。

また給食でも作りますので楽しみにしていてくださいね!

