

かみ こう
上の甲だより

6月

今月の給食テーマ

身の回りの清潔に気をつけよう



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	--	--

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

作ってみませんか?

今月の献立から... 「なすと豚肉のみそいため」

【材料 4人分】

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| ●なす 120g | A | ●酒 小さじ1/2 |
| ●豚肉 40g | | ●さとう 小さじ1 |
| ●たまねぎ 90g | | ●みそ 小さじ1と1/2 |
| ●にんじん 50g | | ●濃口醤油 小さじ1 |
| ●ピーマン 50g | | ●塩 少々 |
| ●れんこん 50g | | |
| ●サラダ油 小さじ1と1/2 | | |
| ●おろししょうが 小さじ1/4 | | |

【作り方】

- ① なすとれんこんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。Aの調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうがを入れて豚肉をいためながら、酒をふる。
- ③ ①の野菜を火の通りにくいものから順に入れていためる。
- ④ 火が通ったら、Aの合わせ調味料を入れてよく混ぜる。塩少々で味をととのえる。