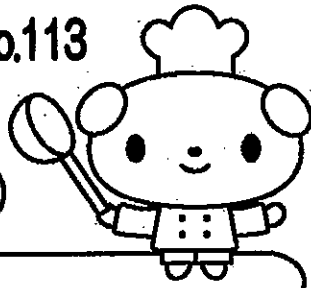


食育通信

No.113



令和5年6月 帯広市学校給食センター



さわやかな初夏の風が心地よい季節となり、暑さを感じる日も増えてきました。こまめに水分補給を行い、体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

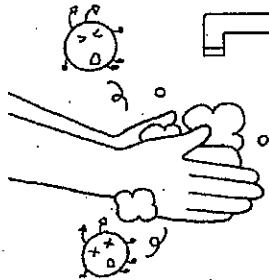


食中毒を予防しましょう

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、食中毒とは気づかない場合もあります。

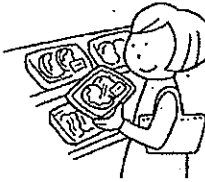
ご家庭でも、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを意識して、食中毒を予防しましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、調理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。



★給食メニューレシピ紹介★

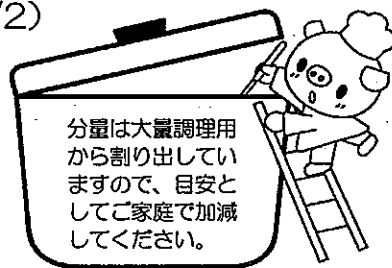
美味しい香りで
食欲アップが

ごまじゃこ和え

<材料 4人分>

- ・小松菜 (2cmに切る) … 80g (約1/3束)
- ・キャベツ (ざく切り) … 100g (葉2枚程度)
- ・人参 (千切り) … 100g (約1/3本)
- ・しらす干し … 10g (大さじ2)
- ・白ごま … 4.5g (大さじ1/2)

- ④
- ・三温糖 … 小さじ1/2
 - ・しょうゆ … 大さじ1/2
 - ・穀物酢 … 小さじ1強
 - ・ごま油 … 大さじ1/2弱



<作り方>

1. 小松菜、キャベツ、人参はさっと茹でて、冷蔵庫で冷やす。
2. しらす干しと白ごまは炒って、あら熱をとる。
3. ④を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
4. 1、2、3を混ぜ合わせて、完成。



放射性物質の測定検査

<4月15日から5月16日までの間の測定結果について>

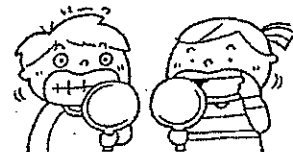
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

よくかんで食べよう

<6月4日~10日は歯と口の健康週間>

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。むし歯はありませんか？丈夫な歯を維持するため、よくかむ習慣を身につけると体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



食べすぎを防ぐ



脳におなかがいっぱいという信号が伝わり食べ過ぎを防ぎます。

集中力アップ



脳の働きがよくなります。

消化・吸収を助ける



食べ物を細かくしたり、だ液がまざることによって消化吸収がよくなります。

むし歯を防ぐ



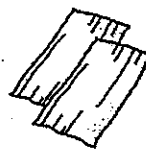
だ液が口の中をきれいにしてくれます。



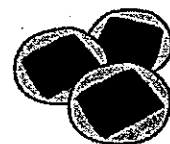
--- かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べよう ---



ごぼう



こむぎ



せんべい



ナッツ



するめ