



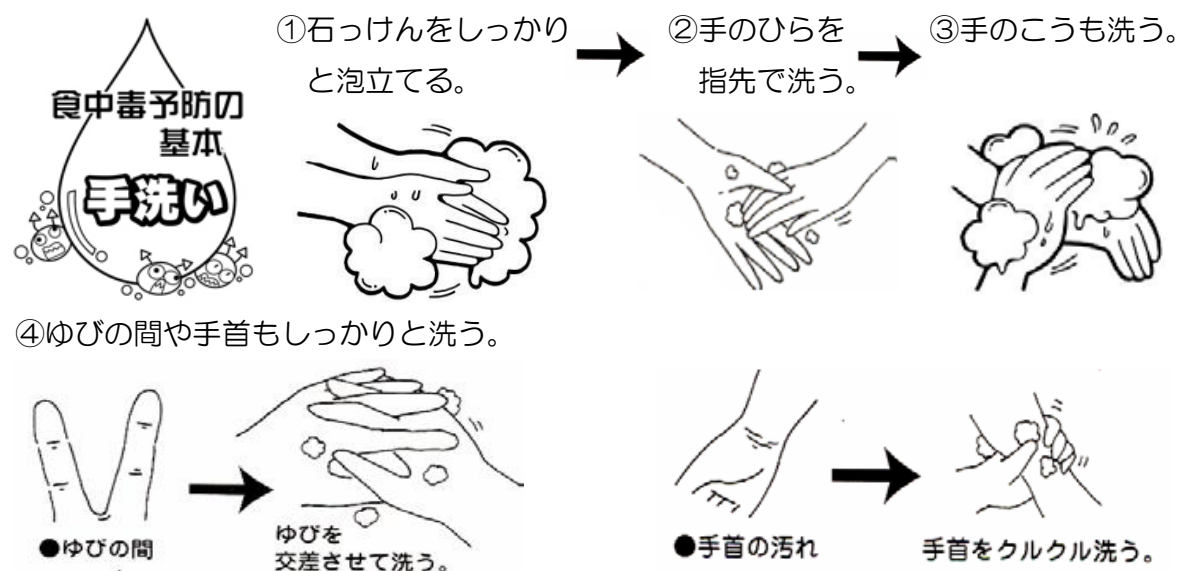
須 三 小
2019年
6 月 号

給食だより

もうすぐ、じめじめとした梅雨の季節がやってきます。高温多湿のこの時期が食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食事の衛生が気になるこの時期にもう一度清潔な食習慣について見直してみましょう。

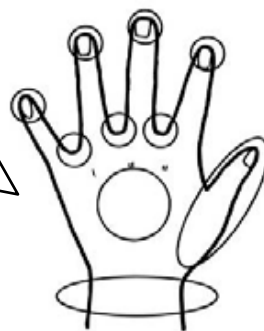
きれいに手を洗いましょう

食中毒予防の基本は『手を洗うこと』です。石けんを使って、洗い残しがないように正しく手を洗い、健康管理に努めましょう。



※爪は短く切り、清潔なハンカチを使いましょう。

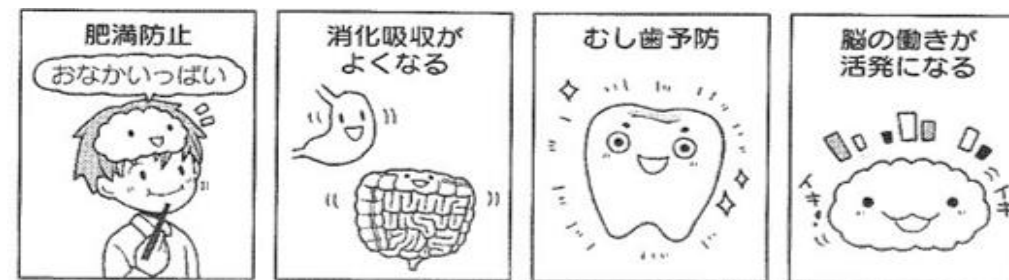
※丸でかこんである部分は洗い残が多い部分です。意識して洗いましょう。



よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。生涯にわたって健康な歯を保つために、かむことについて考えてみましょう。

よくかむことの効果



給食では、6月3日にかみごたえのあるわかめ漬け、4日にカリフラワーや種実が登場する予定です。



「食育」は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性をはぐくんでいくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

※6月10日(月)～14日(金)は地産地消献立です。地元の農産物を多く使用します。

給食レシピ

ピーマンマヨチーズ焼き

〇材料(4人分)

- ・ロースハム・・・60g
- ・ピーマン・・・2個
- ・コーン・・・40g
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・ピザ用チーズ・・・大さじ2

〇作り方

- ① コーンとハムとマヨネーズを混ぜる。
- ② ピーマンを縦半分に切る。
- ③ ピーマんに1をつめて、ピザ用チーズをのける。
- ④ オーブントースターで3を7分焼く。

平成27年度ふくしまっ子ごはんコンテストに入賞した当時須賀川市立西袋第一小学校3年児童の方の献立の一部です。ぜひ、ご家庭で作ってください。

<献立の特徴や工夫したこと>

自分が育てた野菜を使い、ピーマンもみんなが食べやすいように、チーズを使って料理したそうです。

