

【今月の目標】 衛生に気をつけて食事をしよう。

令和4年度  
6月号  
高知市立朝倉小学校

6月は食育月間です！  
日本は世界でも有数の長寿国ですが、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題視されています。食べることは生きることです。今一度自分の食習慣を見直してみましょう。

食中毒がふえる季節

気温がしだいに高くなり、湿度も上がってくる時期になりました。これからの時期は食中毒が起こりやすくなります。給食室では「食中毒予防の3原則」を守って作業しています。



① つけない

十分な手洗い

清潔な調理器具の使用

② ふやさない

適切な温度での保管



調理後は速やかに食べる

③ やっつける

加熱



自分でできる1番の食中毒予防は…

手を洗おう



『手洗い』は食中毒予防の第一歩。きれいに見える手も細菌やウイルスがたくさん隠れています…！また、食中毒を引き起こすノロウイルスは、アルコール消毒の効き目は期待できません。正しい手洗いで食中毒を防ぎましょう！



きれいに見える手も…



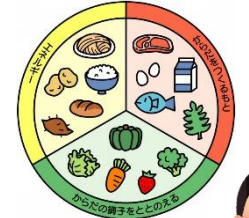
実は菌がたくさん！

せっけん



きれいになりました！

その一 バランスの良い食事を心がけている。  
黄・赤・緑の食品がそろっていますか？  
毎日の給食がお手本です！



その二 朝・昼・夕の三食しっかり食べている。  
1日3回の食事は基本的な生活習慣の基盤になります。

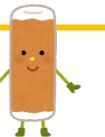


その三 おやつは時間と量を決めて食べている。  
ゲームをしながら、テレビを見ながらなどだらだら食べるのは×  
メリハリをつけましょう！



給食のレシピ公開！

いかとちくわのチリソース



【材料】	2人分
ちくわ	60g
片栗粉	10g
揚げ油	適量
いか（短冊切り）	60g
白ねぎ	10g
しょうが	0.6g
にんにく	0.6g
サラダ油	適量
☆砂糖	4g
☆酒	8g
☆しょうゆ	3g
☆ケチャップ	5g
☆コチュジャン	0.6g

【作り方】

- ①ちくわは輪切りにし片栗粉をまぶして揚げる。
- ②白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③②をサラダ油で炒め、香りがたったらいかをいれて炒める。
- ④①と☆の調味料を入れ、からめて完成！

甘辛い味付けで人気のメニューでした！お弁当のおかずにもおすすめです♪

