

## 給食だより 6月号

裏面に献立表を掲載しています

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



## 梅雨の時期の注意点

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。次の点に気を付けていきましょう

### ●食中毒の予防法

- ・細菌をつけない
- ・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ
- ・加熱・消毒・殺菌

### ●家庭での食中毒対策(出来ることから見直してみましょう)

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンが整理整頓・清潔に！

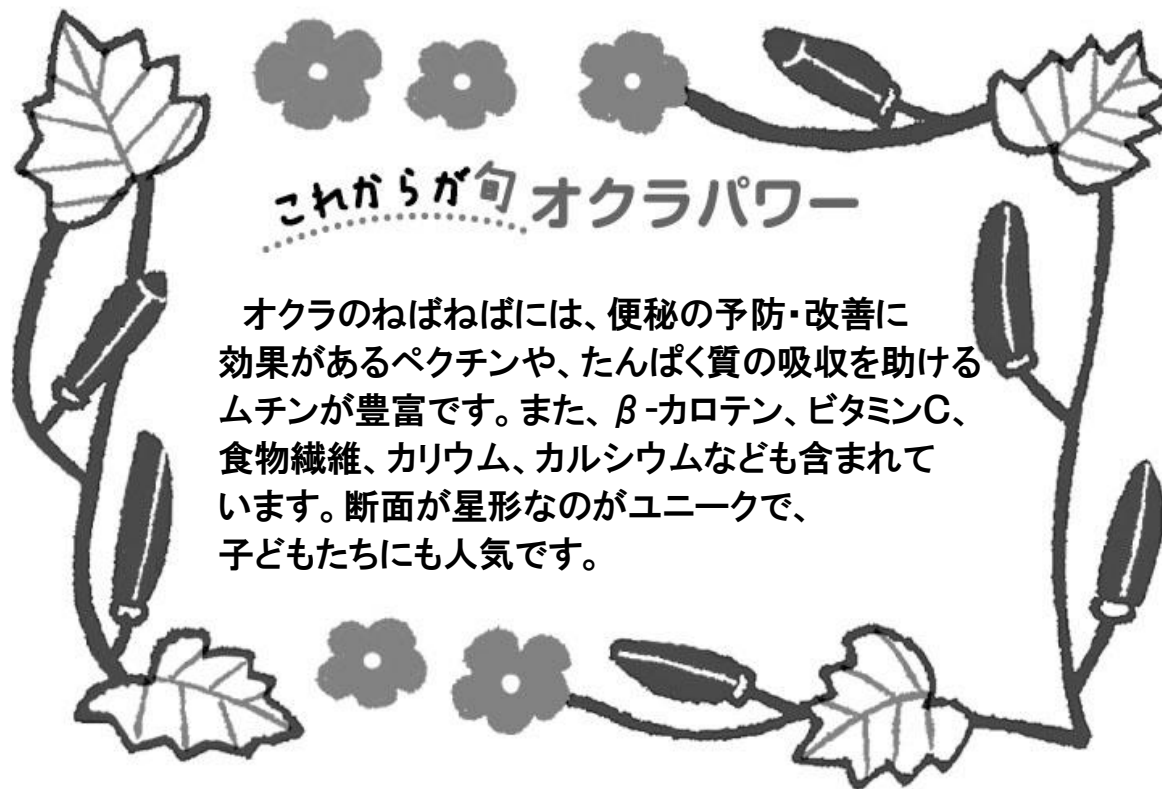


食べごよみ

## 6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みを試みてはいかがでしょうか。

ホームページにて親子で一緒に作れるおやつレシピ等、掲載していますのでぜひご覧ください



## これらが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。