

# 給食だより 6月号



令和6年6月 流山市立南流山中学校

梅雨の季節になり、だんだん気温や湿度の高い日が続きます。食品が傷みやすく、食中毒の危険が増えていきます。家庭や一人ひとりができる予防方法について学び、実践していきましょう。

食中毒とは、細菌やウイルス等の有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。全国の食中毒の発生件数は気温が高くなる6月から徐々に増え始め、7月頃にピークを迎えます。患者数が最も増加するのも、7月頃です。

## 【食中毒予防の3原則】

この3原則を守る事で、食中毒の多くは予防することができます！

- ★つけない → 手などを介して、食品や人に細菌が移ることがあります。調理前、配膳前そして食事の前に、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。
- ★増やさない → 調理したものを長時間常温に放置すると、細菌が増殖しやすくなります。できた料理は、なるべく早めに食べるようにしましょう。
- ★やっつける → ほとんどの細菌は、加熱することで死滅します。調理の時には、**食材の中心まで**しっかりと火が通っていることを確認しましょう。

## ○お弁当を傷みにくくするコツ○

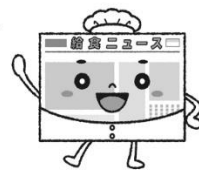
**基本は、十分な加熱をし、しっかりと冷ますこと。**

調理後はなるべく手で触らないことも大切です。また、焼く、揚げる、炒めるなど、水分を極力おさえられる調理方法がおすすめです。汁気があると、細菌が増えやすくなってしまいます。おかずの汁気でご飯が傷むのを防ぐために、ご飯とおかずは容器を分けると良いでしょう。保冷剤を弁当箱の上下からはさむのも効果的です。

## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅーたん

©少年写真新聞社2024

## \*よくかんで食べよう！\* 6月4~10日は「歯と口の健康週間」!

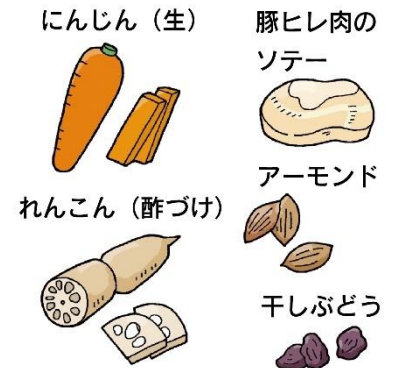
みなさんは、日頃かんで食べることを意識していますか？時間がない、またはやわらかい食べ物を食べる機会が多いと、どうしてもあまりかまずに飲み込んでしまいがちです。よくかむと、次のような体に良いことがたくさんあります。



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



☆歯と口の健康週間の間は、いか、ごぼう、切り干し大根など、かみごたえのある食品を使った献立を取り入れています。下記は、6/7(金)実施の「かみかみさつまごぼう」のレシピです。

材料(5~6人分) (1/5量 エネルギー147kcal 塩分0.2g)

ごぼう・1本 さつまいも・中1本  
片栗粉、揚げ油・適量 白いりごま(から煎りするとより香ばしいです)・大さじ3  
(タレ) 砂糖・大さじ3 しょうゆ・大さじ1/2 みりん・小さじ1/2 水・大さじ3弱

### 作り方

- ① タレの材料を中火にかけて加熱する。沸騰したら、火を弱め、軽くとろみがつくまでこげないように混ぜる。
- ② ごぼうは5mm幅の斜めうす切りにする。水にさらしてから、水分をふきとり、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。さつまいもはスティック状に切り、素揚げする。
- ③ ②のごぼうとさつまいもに①とごまをかけて和える。