

# 6月 給食だより



令和5年度 流山市立八木中学校

梅雨の季節になり、だんだん気温や湿度も高い日が続いてきました。食品が傷みやすくなり、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。



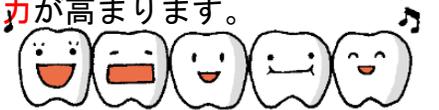
## ○お弁当を傷みにくくするコツ○

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。

## \* おすすめの食習慣～よくかんで食べよう！ \* 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

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。

- ① 肥満の防止になる！ ⇒ かむことによって脳の満腹中枢という神経が刺激され、満腹感を得ることができます。
- ② 消化吸収が良くなる！ ⇒ だ液がよく出て、食べ物と混ざり、消化吸収が良くなります。
- ③ 虫歯予防になる！ ⇒ だ液は酸性に傾いた口の中を、中性に戻し、虫歯を予防します。
- ④ 脳の働きが活発になる！ ⇒ あごの筋肉を動かすと、脳の血流が良くなり、記憶力や集中力が高まります。



## \* かみごたえのある食品を食べよう \*

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというだけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込みにくい食品をいいます。例えば、食物繊維の多い野菜（ごぼうなど）海藻、きのこ、種実（アーモンドなど）、干した食品（切り干し大根など）、豆などがあげられます。また、食材を切るときに、大きめに切ることも効果的です。

よくかむ給食メニュー  
かみかみごぼう(6/7)  
ごぼうのかみごたえと  
甘じょっぱい味が人気  
です。給食では、さらに  
細かく砕いたアーモンド  
も混ぜています。

## 1日にとりたいカルシウム量は？

カルシウムの食事摂取基準 推奨量(mg/日)

(日本人の食事摂取基準 2020 より)

年齢	男性	女性
12～14(歳)	1000	800
15～17(歳)	800	650



表は、カルシウムの食事摂取基準の推奨量です。小中学生の時期は骨の成長が活発になります。この時期に骨量を増やすことが、将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。健康な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事と運動が大切です。特にカルシウムの多い食品を普段からたくさんとるように心がけましょう。

## 材料 (5～6人分)

ごぼう・2本 片栗粉・揚げ油 適量  
(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  
白いりごま・大さじ3

## 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 ごまは、から炒りすると香ばしくなる。
- ③ 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。
- ④ ③のごぼうに①と②をかけて和える。  
(エネルギー147kcal 塩分0.2g)