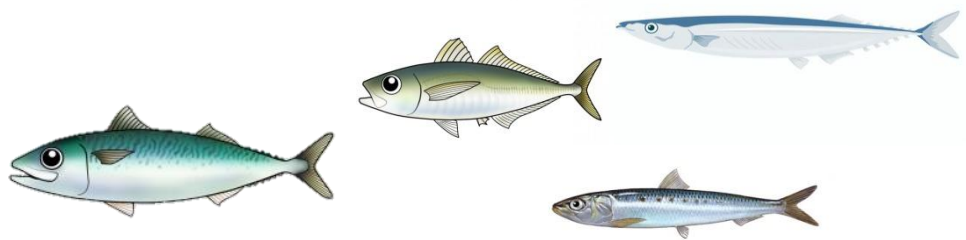


きゅうしよく
6月12日(月)の給食



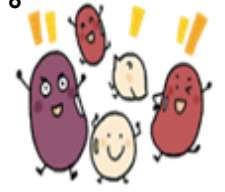
今日の給食は、さばのしょうがにです。
 さばは、日本でも多く食べられている魚です。
 さばは、あじやさんまやいわしと同じ青魚と呼ばれる種類の魚です。頭の働きをよくするDHAという栄養素が入っています。このDHAは魚にしか入っていません。
 よく噛んで残さずに食べましょう。



きゅうしよく
6月13日(火)の給食



今日はポークビーンズに大豆が入っています。
そこで給食クイズです!
 大豆は、ある栄養が多く含まれています。
 それはつぎの3つのうちどれでしょう。



- ① 畑の肉 ② 海のミルク ③ 森のバター

こたえ: ①の畑の肉です。
 大豆は、畑の肉とよばれるほど、血や、筋肉を作る「たんぱく質」が多く含まれています。
 よくかんで残さずに食べましょう。

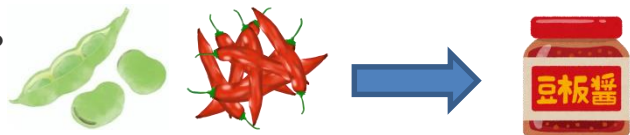
きゅうしょく
6月14日(水)の給食



きゅうしょく
6月15日(木)の給食



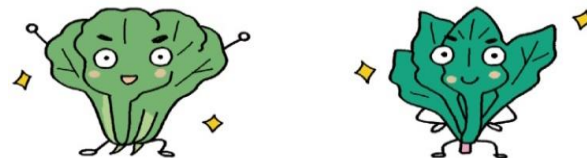
マーボー豆腐は、パンダのふるさと中国の四川省で生まれた料理です。四川料理に辛いものが多いのは、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためだといわれています。マーボー豆腐に使うトウバンジャンという調味料は、空豆から作られるみそで、唐辛子やごま油等が入っています。給食のマーボー豆腐はみんながおいしく食べられるようにトウバンジャンの量を調整して甘めに作っています。



きょう きゅうしょくしつ こまつな つく
今日は給食室で小松菜むしパンを作りました。
ほんのり甘くて、やさいの栄養が摂れるむしパンです。



カルシウムが多いのはどっち？
こまつなvsほうれんそう



せいちょうき こどもたち に大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。

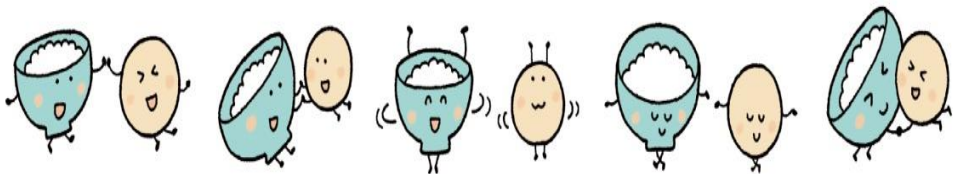


きゅうしよく
6月16日(金) の給食



*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはん大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



しよくちゆうどく き
食中毒に気をつけましょう!

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物のなかで繁殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。ジメジメ暑いこの季節、食中毒予防を徹底しましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

