

給食だより 6月



銚田市立銚田学校給食センター

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



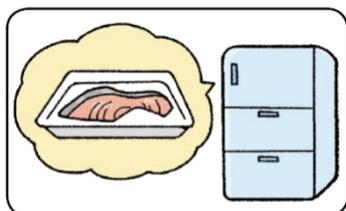
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



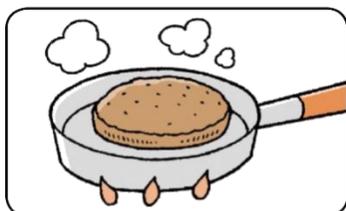
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

茨城県の食育スローガン

合言葉は **おいしいな**

毎年6月は「食育月間」

「料理をする」、「好ききらいをせずに食べる」、「食事のマナーを身につける」…など食にまつわることはすべて食育につながります。これを機会に家族や学校で食生活を見直してみましょう。

- お** おはよう、ごはんを食べましょう。
- い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう。
- し** しっかり野菜を食べましょう。
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう。
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう。



給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL34-9077

今月の給食のポイント

○よくかんで食べよう

★旬の食材★ 水菜、新じゃがいも、えだまめ、チンゲンサイ、メロン

★行事給食★

銚田の日献立 (A献立 3日・B献立 2日)

ハヤシライス・牛乳・コーンサラダ・メロン



かみかみ献立 (A・B献立 7日)

ごはん・牛乳・チキン竜田揚げ・かみかみサラダ・なめこ汁・青りんごグミ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。

6月6日は「銚田市メロンの日」です

皆さんにもっとメロンを食べて、好きになってもらいたいという想いから、2016年6月に「第2回全国メロンサミット in ほこた」が開催されました。そこで銚田市は、出荷最盛期を迎える6月6日を「銚田市メロンの日」とすることで決定しました。給食では3日(Aブロック)と2日(Bブロック)にJAほこたとJA茨城旭村より無償でいただいたメロンを提供します! 銚田のおいしい恵みに感謝していただきましょう。



「6」の数字をメロンの形とツルに見立てています!