



給食だより



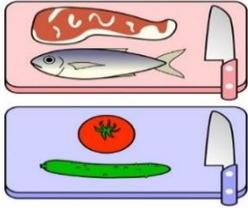
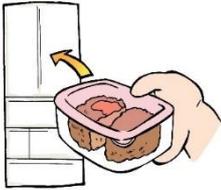
令和元年 5月 30日
高岡市立国吉中学校

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌等の微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。身の回りを清潔に保ち、食事や料理の前にはしっかりと手洗いをしましょう。



食中毒に気をつけよう!

食中毒予防の
3原則です!

① 細菌を付けない	② 細菌を増やさない	③ 殺菌する
 <p>手や調理器具は、きれいに洗いましょう。まな板と包丁は、肉・魚用と、野菜・果物用に分けるようにしましょう。</p>	 <p>食材を購入後、生鮮食品は保冷材を使用しましょう。また、調理後は早めに食べ、残りものは常温放置せず、冷蔵庫で保存します。</p>	 <p>食品を調理する際は、中心部までしっかり加熱します。また、調理したものを温め直す時も、しっかり加熱しましょう。</p>

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食育とは...

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
 - さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。（食育基本法より）
- 子供の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの土台となります。

一家庭でできる食育

お手伝い



買い物



会話がはずむ食卓



クッキング



野菜の栽培・収穫



給食のレシピ紹介「三色ナムル」

<材料 4人分>

- 小松菜 1/2 束
- もやし 1/3 袋
- 人参 1/6 本
- しょうゆ 小さじ 1
- 酢 小さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1/2
- 白いりごま 小さじ 1

<作り方>

- ① 人参は、短冊切りにする。
- ② 小松菜、もやし、①の人参をゆでる。小松菜は、2cm幅に切る。
- ③ ②をAの調味料で和える。

栄養のポイント

小松菜には、貧血を防ぐ「鉄」を多く含んでいます。

