

きゅうしょくだより

令和3(2021)年6月
枚方市立菅原東小学校



がつ にち おきなわ いれい ひ
6月23日は沖縄慰霊の日です



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口は、食べ物や飲み物を食べるほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



食中毒予防の三原則

夏場は食中毒のリスクが高くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から調理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>中心温度 75℃ 1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

日本で最大の地上戦が行われた沖縄。たくさんの犠牲者が出たことを忘れず、世界の恒久平和(永久に平和が続くこと)や、戦争で亡くなられた方々の安らかな眠りを願って、「沖縄慰霊の日」が定められました。枚方市と沖縄県名護市は文化の交流がある友好都市ということもあり、給食でも毎年沖縄にちなんだ食べ物や料理を出しています。

6月10日 もずくのかきあげ

6月18日 黒糖パン・沖縄そば・パイナップル缶

6月22日 もずくのにゅうめん・ゴーヤチャンプルー・人参シリシリ



もずくのかき揚げ

～給食のこんだてより～



材料(5人分)

- 桜えび 50g
- 玉ねぎ(薄切り) 75g
- もずく(ざく切り) 50g
- 人参(千切り) 15g
- こめ粉 35g
- (小麦粉でも可)
- 片栗粉 25g
- 塩 0.5g
- みず 適量
- 揚げ油 適量

《作り方》

- ★の材料を混ぜ合わせる。水の量を調整し、揚げやすい固さにする。
- 一口大にして165～170℃の油で、カラッとすくまで揚げる。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

給食で使っているもずくも沖縄県産です

『沖縄慰霊の日』にちなんだ料理です。もずくは昭和50年代に沖縄県ではじめて養殖に成功し、今では全国の生産量の90%以上が沖縄県産です。もずくのヌルヌルは『フコイダン』と呼ばれる食物繊維でおなかの中をスッキリさせてくれます。もずくのヌルヌルした食感が苦手な人も、かき揚げにすることでサクサクと食べやすくなっていますよ。