

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など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。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



### 食中毒予防の3原則

**付けない** 増やさない

生鮮食品や調理済み食品は冷蔵庫へ

**食中毒菌をやっつける**

75℃以上1分以上

中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上(ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90℃90秒以上)

ごまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

## ♡6月の旬~ピーマン♡

6月~9月にかけてピーマンは旬です。ビタミンCの含有量はトマトの約4倍、他にもカロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。

《切り方の工夫》

ピーマンの細胞は縦方向に並んでいるので、細胞を壊すように横切りにするとピーマンの青臭さが目立ってしまいます。苦手な方は縦切りがオススメです。

《調理の工夫》

ピーマンに含まれる栄養は油との相性が良いので油で炒めると吸収率がアップします。

\*参考文献：野菜の便利帳

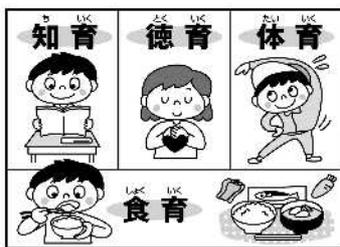


## 「食育」は生きる上での基本です！ ~毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にすることが欠けたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな課題を抱えていることから、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を養うこと」(食育基本法・第1条より)を目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### ●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ①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
- ②さまざまな経験を通して「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



## ♡オススメ給食レシピ♡

### ~カミカミサラダ~

リクエスト給食でも人気のカミカミサラダ。スルメが入った和風サラダで、よくレシピを聞かれるメニューのひとつ。カミカミサラダの写真は給食ホームページに28日給食日記でアップする予定です！

《材料》4人分

- 大根...1/4本
- きゅうり...1/2本
- にんじん...1/4本
- するめ...10~12g
- ・ドレッシング
- 油...大1
- 酢...小1と1/2
- 醤油...小1と1/2
- 砂糖...大1

(するめは松前漬用、もしくはコンビニなどに売っているいかそうめんでもok・お好みにカット)

《作り方》

- するめはボールに入れラップをしてしんなりするくらいまで温める(1~2分)
- 野菜千切りに好みの固さにボールする
- ドレッシングはすべてをよく混ぜ合わせる。(ドレッシングは味見をしてお好みで調整して下さい)
- するめ・野菜をドレッシングで和えたら完成



## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

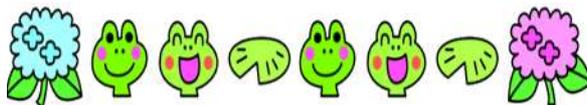
健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。

**健康な歯と口をつくる 食生活のポイント**

- 時間を決めて食べる
- かたい物をよくかんで食べる (目安は一口30回!)
- 骨や歯のもとになるカルシウムをとる
- 好き嫌いせず、バランスよく食べる
- 食べたらしっかり歯をみがく

### お知らせ

今月の引き落とし日は6月18日(月)です。再引き落としは6月27日(水)になります。ご準備をお願いいたします。



### 先月使用した食材の主な産地

- キャベツ...千葉・練馬区
- 玉ネギ...北海道
- にんじん...北海道・徳島
- じゃが芋...鹿児島
- 新たけのこ...熊本
- 大根...千葉
- しめじ...長野
- もやし...徳島・栃木
- 米...青森
- 鶏肉...岩手・宮城
- 豚肉...岩手・群馬
- ごぼう...青森
- きゅうり...群馬・埼玉
- にんにく...青森・香川
- かぼちゃ...鹿児島
- れんこん...茨城

4月牛乳...東京・群馬・山梨・岩手・宮城・青森

