

# 6月きゅうしょくだより



2019年度  
栗野南小学校

6月はジメジメと雨の多くなる季節です。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持ち歩くなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。また、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べた後は、歯みがきやうがいなどで歯や口の中の清潔を心がけましょう。

## 6月の目標 よくかんで食べよう



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲みこんでいますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っていると言われています。

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、体全体の健康に関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるようにしましょう。

## よくかむとよいこといっぱい

食べすぎを防いで  
肥満を予防する

脳を刺激し、頭の  
はたらきをよくする

だ液がたくさん出て  
虫歯を予防する

消化を助け、  
栄養をより吸収  
しやすくする

かみこたえのある食品で  
かむ力アップ

# ！！食中毒に気をつけよう！！

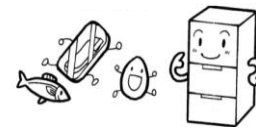
食中毒は、飲食店などで食べる食事からだけでなく、家庭での食事でも発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、目に見えないほど小さく、味やおいしさを感じずとも、食べ物を通してだけでなく、いろいろなものにふれる私たちの手を介して細菌やウイルスが体内に入り、下痢や腹痛、発熱などの食中毒症状を引き起こすおそれがあります。次の3つのポイントをきちんと守り、食中毒を防ぎましょう。

## 食中毒予防の3原則

①ふやさない

②つけない

③やっつける



できあがった料理は、早めに食べましょう。すぐに食べられない場合は、冷蔵庫等に入れてみましょう。



調理前や食事前には手をしっかり洗きましょう。



調理するときは中心まで十分に加熱しましょう。



吐き気や腹痛、下痢をしている時は、朝の健康観察で担任の先生に連絡しましょう。

## ～献立紹介～ 福井の郷土料理

長操汁

材料（4人分）

- ・大豆（水煮） 45g
- ・まいたけ 40g
- ・うすあげ 24g
- ・糸こんにゃく 40g
- ・にんじん 32g
- ・たまねぎ 40g
- ・ねぎ 20g
- ・しょうが 少々
- ・みそ 13g
- ・だし汁 700ml

<作り方>

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ② しょうがは皮をむいてすりおろす。まいたけは石づきをとり、ほぐす。
- ③ 糸こんにゃくは、食べやすい長さに切り、湯通ししておく。
- ④ うすあげは油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑤ だし汁に、しょうが、にんじん、たまねぎ、大豆、まいたけを加え火にかける。
- ⑥ にんじんがやわらかくなったら、糸こんにゃく、うすあげを加える。
- ⑦ 煮立ったら、ねぎを入れ、最後にみそを溶かして仕上げます。

## 6月は食育月間です

総食では、福井県の郷土料理や地場産物を多く取り入れています。ふるさとふくいを味わいましょう。