

# 6月給食だより



令和2年度

敦賀市立松陵中学校

梅雨入りが気になる時季になりました。梅雨時は気温や湿度が上がり食中毒が起きやすくなります。食中毒も新型コロナ対応も予防の基本は手洗いです。しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。また、病気に負けないためにも三食きちんと食べて免疫力を高めましょう。

## 6月の目標 よくかんで食べよう

### みんなで守りましょう \*いつもの心がけ\*

はずした後のマスクの取り扱いに気をつける

石けんでしっかり手洗い

ハンカチの貸し借りはしない

前向きで静かに食事を

6月4日～10日は、【**歯と口の衛生週間**】です。

### \* かむことの効果 \*

☆歯が丈夫になり、消化を助けます



よくかむと歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液とあわさって細かくなるので消化も良くなります。

☆病気の予防につながります



よくかむとだ液(つば)がたたくさん出ます。だ液には細菌の繁殖を抑える働きもあります。

☆脳の働きが活発になります



よくかんであごを動かすと脳への血液の流れが良くなります。記憶力や集中力が高まると言われています。

☆味覚が発達し、食べ過ぎを防ぐ効果があります



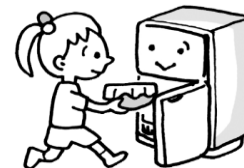
よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満ぶく中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。

# 食中毒に気をつけよう!

6月から9月は食中毒が起こりやすくなる時季です。食中毒を起こす細菌が食べ物についても、味やにおいの変化ではわからないものも多く、見た目では判断できないので、注意が必要です。食中毒を予防するために気をつけると良いことをいくつか紹介します。



○加熱不足に注意しましょう。特に、肉や魚等はしっかりと中まで火をとおしましょう。



○調理したものは早めに食べましょう。残ったものは冷蔵庫で保存し、早めに食べきりましょう。ただし、冷蔵庫を過信しすぎるのは禁物です。



○消費期限や賞味期限のあるものは、なるべく期限内に使いきるようにしましょう。開封後は早めに食べきりましょう。



○ペットボトルの飲料は開封したら、早めに飲みきりましょう。残す場合は冷蔵庫に保存しましょう。

## ～献立紹介～ ポークカレー

材料(4人分)

豚肉・・・120g  
じゃが芋・・・320g  
にんじん・・・70g  
玉ねぎ・・・200g  
しょうが・・・4g  
にんにく・・・2g  
油・・・適量  
水・・・2カップ半  
カレールー・・・適量

(調味料A)

カレー粉・・・お好みで  
トマトピューレ・・・20g  
ケチャップ・・・25g  
ソース・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
さとう・・・小さじ1  
塩・・・少々

<作り方>

- ① お好みの大きさに切った肉や野菜を油で炒める。
- ② 水を加え材料がやわらかくなったら、調味料Aを加えて煮込む。
- ③ ぬるま湯で溶かしたカレールーを入れてできあがり。



給食のカレーは、小麦・乳・卵を含まないルーを使用しています。その代わりに、コクが出るようにトマトピューレやソースなどを加えています。