

梅雨入り間近となりました。梅雨に入ると、不安定な天気が多くなり、カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ると冬のような寒さになったりします。気温差が大きいと体調をくずしやすくなるので、体調管理には十分に気をつけましょう。



◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。かむことへの意識を高めるために、6月3日（金）の給食では、かみごたえのある食べ物を使用した「かみかみ給食」を提供します。1口30回を目安に、御家庭でもよくかんで食べることを心がけてみてください。

◆食中毒を予防しましょう



気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。食中毒を予防するためには、食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことが重要です。給食室でも普段以上に衛生管理を徹底し、安全安心な給食作りに努めてまいります。



～食中毒予防の3原則～

つけない	増やさない	やっつける
<p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p>	<p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>

給食紹介

- 3日 かみかみご飯：** 「歯と口の健康週間」にちなんだ料理です。よくかんで食べることを意識するため、大豆、ごぼう、干しいたけ、昆布など、かみごたえのある食材を使用します。
- 7日 梅じゃこご飯：** 梅雨は梅の実の熟する季節です。カリカリ梅とちりめんじゃこをご飯に混ぜ込みます。
- 29日 長崎ちゃんぽん：** 長崎県の郷土料理です。「ちゃんぽん」には、「様々な具を混ぜる」という意味があり、豚肉やいか・えびなどの魚介、玉ねぎ・にんじん・キャベツなどの野菜をたっぷりと使用します。
- 30日 ガパオライス：** タイの定番料理です。日本語では、バジル炒めご飯といえます。ひき肉とたっぷりの野菜を甘辛く炒めてご飯とともに提供します。