

6月給食だより



令和5年5月31日
台東区立浅草中学校

<6月の給食目標> 衛生に気を付けて食事をしよう

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちにとって健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみたいか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です、食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



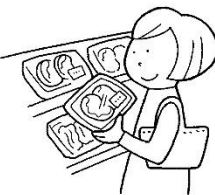
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



8日 あじのかりかり揚げ

6月4日～10日の歯と口の健康週間です。あじのかりかり揚げは、あじの干物を骨ごとカリッと揚げた、静岡県沼津市発祥の料理です。骨ごと食べられるので、歯を強くするのに必要なカルシウムも摂取できます。



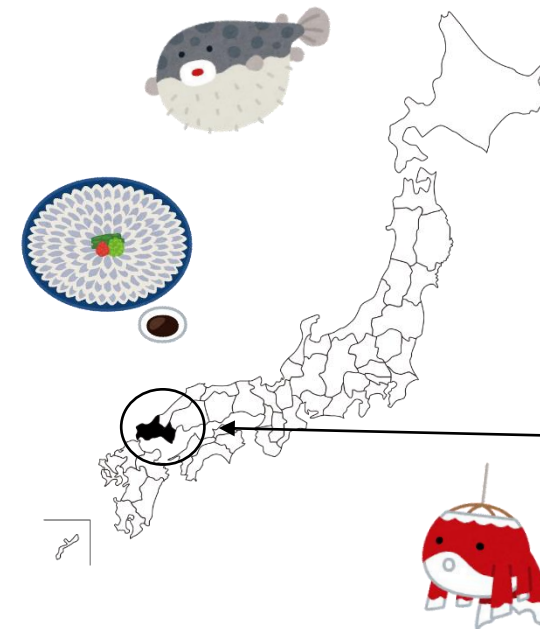
27日 お赤飯、紅白ゼリー

28日が本校の開校記念日なので、前日の給食は、お祝いの献立です。赤飯はささげという豆を使ってほんのりと赤い色を付けます。お祝い事、人生の節目、幸せを願う行事等には欠かせない料理の1つです。



給食でめぐる日本一周!

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や有名な食材を取り入れます。今月は「山口県」の料理です。



【チキンチキンごぼう】

チキンチキンごぼうは、揚げた鶏肉とごぼうに甘辛いタレをからめた料理です。

30年程前に山口県の学校給食で誕生し、家庭から街へと口コミで広がり今では山口県の県民食となっています。

少し変わった料理名は、給食で出す際に子供達の興味を引き付けるように、リズム感のある名前にしたそうです。

【けんちょう汁】

山口県の郷土料理の「けんちょう」は、豆腐、大根、にんじんを煮たシンプルな料理です。大鍋にたくさん作って何日も煮返して食べたり、汁物に仕立てて「けんちょう汁」として食べたりされています。