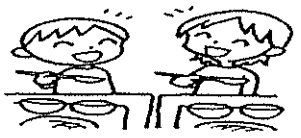
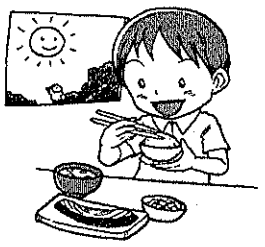


給食だより

平成23年6月号
三栖共同調理場



6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

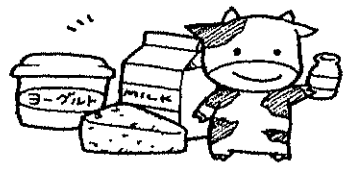
ここ数年、朝食の欠食など「食」をめぐる様々な問題が取りざたされています。このため、いろいろな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう『食育』の推進が求められています。子どもの『食育』はご家庭や地域の方々と手を取り合ってすすめることが必要です。どうぞ、ご協力よろしくお願いいたします。

「学童期の食生活指針」をご存じですか?

「食生活指針」は平成12年３月に、当時の文部省・厚生省・農水省により、国民の健康の増進、生活の質の向上および食料の安定供給の確保を図るために策定されました。

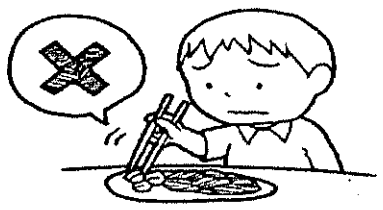
その中で「学童期」にとくに気をつけたい内容を示したものが「学童期の食生活指針」です。

1日3食規則的、バランスのとれた良い食事

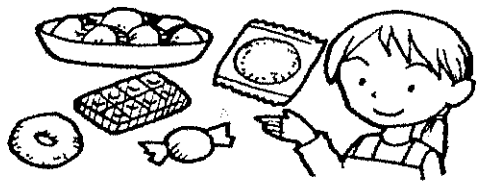


飲もう食べよう、牛乳・乳製品

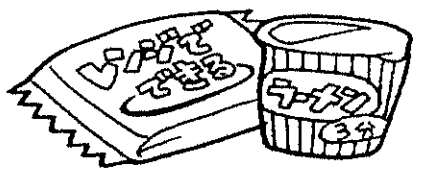
十分に食べる習慣、野菜と果物



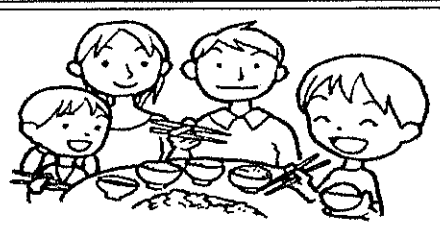
食べすぎや偏食なしの習慣を



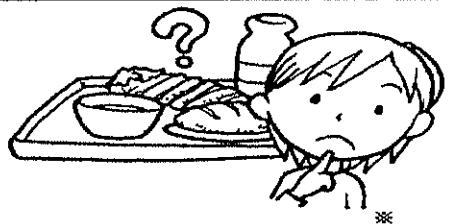
おやつには、いろいろな食品や量に気配りを



加工食品・インスタント食品の正しい利用



楽しもう、一家団らんおいしい食事



考えよう、学校給食のねらい※と内容

つけさせよう、外に出てからだを動かす習慣を

学童期は食習慣の完成期ともいわれています。家庭での食事の目安にしてはいかがでしょう。
このほかに、食習慣の自立期の食事として「思春期の食生活指針」も示されています。

6月6日は梅の日!

今年もＪＡ紀南さんから梅加工品をいただきました

給食でも地元の味として『梅』を使った献立を提供しています。その中からごはんのすすむ梅料理を紹介します。

梅豚キムチ（4人分）

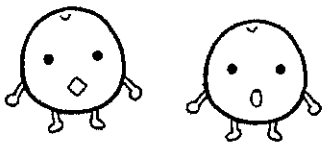
はちみつ梅	２個
豚薄切り肉	２５０ｇ
白菜キムチ	１５０ｇ
にんにく	１かけ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	適量
ね　ぎ	適量

《作り方》
①はちみつ梅は種を取ってたたく。豚薄切り肉、キムチは適当な大きさに切る。
②鍋にごま油を熱し、にんにくのみじん切りを炒める。香りが出たら豚肉を炒め、色が変わったらキムチを入れて炒める。
③②に酒、みりん、しょうゆで味付けし、最後に梅を加えて炒める。お皿に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

豚肉の梅肉ソース（4人分）

豚　肉（しゃぶしゃぶ用）	２４０ｇ
砂　糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
酢	小さじ1強
ごま油	小さじ2弱
水	大さじ1.5
梅干し	６ｇ
片栗粉	小さじ1

《作り方》
①豚肉はゆでる。
②調味料をあわせ、一煮立ちさせておく。
③①に②をからめる。

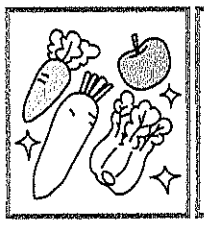


食中毒に注意しましょう

温度（60℃まで）
湿度（高いほど）
栄養（水でもよい）
条件がそろうと数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

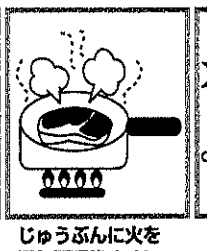
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

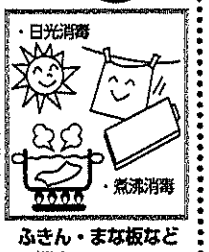


新しいものをきれいに洗って使う

手洗いをきちんと
菌をきれいにおとすには20秒以上必要

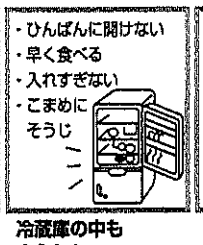


じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる

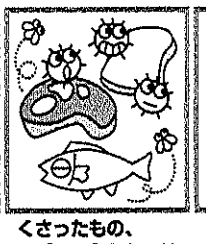


ふきん・まな板などの消毒

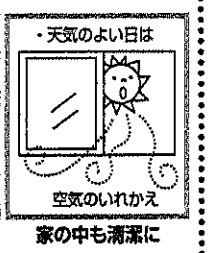
食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に