



# 6月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校

令和4年5月27日

6月1日から30日まで、食育月間です。食事の作法・マナー・食文化といった「食」に関する知識・食週間を大切に作る月間です。そこで今月の給食では、国内の伝統的な食文化への関心をもってもらうために、全国の郷土料理をとりいれています。

## 給食目標

## 梅雨時期の衛生について理解する



夏場に気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

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。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から、調理して食べるまで、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

### ～ お知らせ ～

お弁当日

6月8日(水)

6月9日(木)

全学年お弁当日になります  
準備をよろしくお願いします

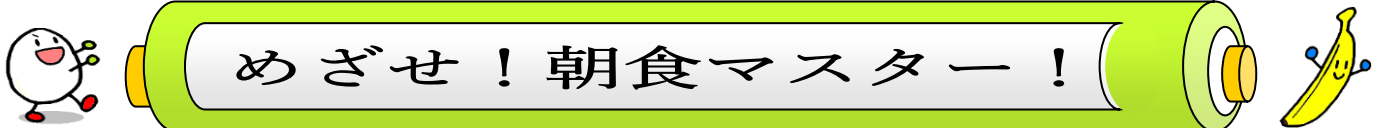
## 6月4日～10日は歯の健康週間です

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

**だ液の働き**

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

塩竈市学校給食栄養士会コラム



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。睡眠時間を十分に確保し、余裕を持って早起きし、朝ごはんをしっかりとって登校できるようにしましょう

- レンジde簡単！トマトリゾット
- いちごバナナスムージー

### <いちごバナナスムージー材料> (1人分)

いちご：2粒、バナナ：半分  
ヨーグルト：100g、はちみつ：大さじ1

#### <作り方>

- ①厚手のビニール袋にいちごとバナナをいれ手でつぶし、冷凍庫に一晩入れる。
- ②コップに①を手で軽くほぐして入れ、ヨーグルトを加え、スプーンでかきまぜる。
- ③はちみつをかける。

### <レンジde簡単トマトリゾットの材料> (1人分)

ごはん：1杯、トマトジュース：200ml  
ブロッコリー：40g、ウィンナー：2本  
とろけるスライスチーズ：1枚  
コンソメの素、塩こしょう：少々  
砂糖：大さじ1/2

#### <作り方>

- ①ブロッコリーは小房にわけ、ウィンナーは4等分に切る。
- ②耐熱の深めのお皿にごはんをいれ、トマトジュースと調味料(コンソメの素、塩こしょう、砂糖)を加えてよく混ぜる。
- ③ブロッコリーとウィンナーを加え、とろけるチーズをのせる。
- ④ラップをふんわりとかけ、レンジ(600w)で約3分加熱する。

