



給食だより

令和元年5月31日発行
塩竈市立玉川中学校




もうすぐ梅雨の季節がやってきます。

はじめじめとした肌寒い日が続くと食欲が低下するとともに、次の日に疲れが残り体調が崩れやすくなります。また、食中毒を起こす細菌が活発に活動する時期でもあります。自己の衛生管理とともに食事をきちんととり健康にも注意して生活しましょう。

今月の給食目標

梅雨時の衛生について考えましょう。

夏場に起きやすい  **食中毒に注意!**


高温多湿のこの時期は、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。

カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、**食事や調理の前には石けんでしっかり手を洗う**、調理の時には食品を十分に加熱する、食材の保管や残り物を利用するときには注意するなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

目には見えない **細菌** がいっぱい

石けんで手を洗って 清潔な手を保とう



～よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果～

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

学校給食作ってみませんか? ~朝ごはんに使えレシピ~

今月は、給食で大人気のメニュー『鶏肉のレモン煮』のレシピをご紹介します。みんな大好き「鶏肉のから揚げ」に甘酸っぱいタレをくぐらせて食べると自然に笑顔がこぼれます。夜に仕込んで朝ごはんにも活用できます。元気いっぱいになるメニューで朝からパワー全開!!



鶏肉のレモン煮

材料 (2人分)

- ・鶏もも切り身 50g2枚
- でん粉 10g
- 薄力粉 2g
- 揚げ油 適宜
- ★砂糖 大さじ2
- ★醤油 小さじ2
- ★レモン汁 小さじ4
- ★みりん 小さじ1

作り方

- ① でん粉・薄力粉を混ぜて鶏肉にまぶす。
- ② 粉をつけた鶏肉を170℃～180℃で揚げる。
- ③ ★を混ぜ合わせ煮立ててタレを作る。
- ④ 揚げた鶏肉にタレを絡ませ完成。

※タレをさっと絡ませれば、カリッとした食感になり、時間を長く漬ければしみこんでしみます。お好みでお召し上がり下さい。

《塩竈市学校給食栄養士会》