

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

「しっかりとかんで食べること」には、食べ過ぎを防ぐだけでなく、歯の病気を予防したり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。ぜひ意識して食べてみてください。

梅雨時は、食中毒が発生しやすくなります。食品の管理や、自身の体調管理に気をつけましょう！

ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いで済ませている。

解説 水だけでと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



解説 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります*。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！



*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2018年3月閲覧)

7月のおすすめ！献立紹介

7月5日(木) 塩肉じゃが

夏限定の献立です。醤油を使わず、塩、砂糖、みりんで、さっぱりとした味付けにしました。隠し味にゆず果汁を用い、爽やかな風味に仕上げています。

7月6日(金) 冷やしうどん ひじきご飯(200g) 鮭の塩バター 天の川ゼリー ジョア

七夕献立です。オクラを用いて星を表現しました。「天の川ゼリー」は、りんごゼリーとももゼリーを組み合わせた、空色のゼリーです。

7月10日(火) ツイストパン 青菜とじゃこのスパゲティ ラ・フランスゼリー

「青菜とじゃこのスパゲティ」は、にんにくで香りを出し、ベーコン、ちりめんじゃこ、ほうれん草などと炒め合わせました。カルシウムをしっかり摂れます！スパゲティ、ゼリーともに初登場です！

旬の

おすすめレシピ♪

「ひじき入り卵焼き」 ～6月8日の給食より～

ひじきをもっと身近に！手軽に！

【材料 4人分】

豚ひき肉	50g	塩	少々
芽ひじき	4g	醤油	小さじ1強
玉葱	70g (1/3個)	料理酒	小さじ1
にんじん	50g (1/4本)	油	小さじ1
砂糖	大さじ1	卵	5個

【作りかた】

- ① ひじきは水で戻しておく。玉葱、にんじんはみじん切りにする。
- ② 小さめのフライパンに油をひき、豚肉を炒める。玉葱、にんじん、ひじきを加えて炒める。調味料を加える。
- ③ ②に半量の卵液を加えて、かるく混ぜる。残りの卵液を加え、オムレツを焼くようにして焼く。