

6月給食だより

●発行日●平成26年6月2日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

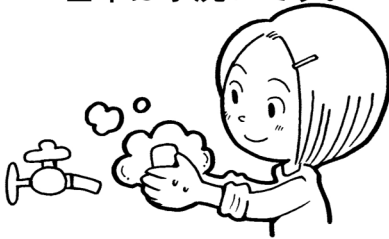
いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。食中毒が発生しやすくなりますので、衛生には十分注意しましょう。

食中毒を予防するために

菌を

つけない

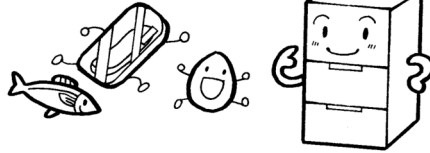
基本は手洗いです。



菌を

増やさない

購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を

やっつける

調理の時は十分に加熱を。



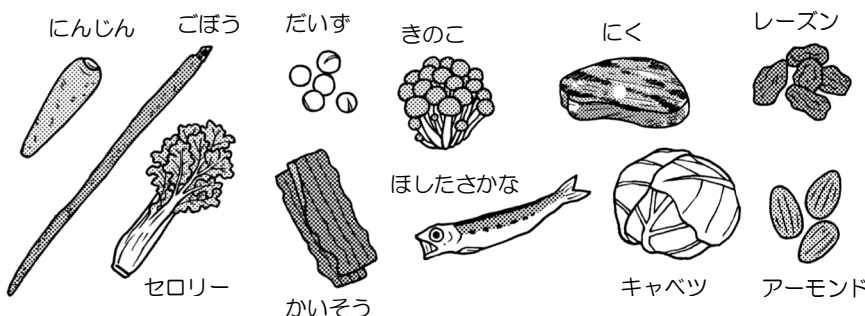
歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識して食べましょう。

●かみごたえのある食べ物を食べよう

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、大豆のほか、干した魚、果物、かたい肉など何回もかむ食べ物を積極的に食べましょう。

<かみごたえのある食べ物の例>



<給食に登場するかみかみ料理>

- ・れんこんのきんぴら
- ・莖わかめのサラダ
- ・トンカツ
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ごぼうサラダ
- ・ポークビーンズ など