



給食だより

令和5年5月31日
高岡市立牧野中学校

今月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」






食育は心と身体の成長に関わり、豊かな人間性を育ていく基礎となります。家庭でもいろいろな場面で食育を意識しましょう。

- ☆食事の挨拶やマナーを身に付ける
- ☆「もったいない」という意識を高める
- ☆地域に伝わる食文化を継承する
- ☆安全・安心で新鮮な食材や地元の食材を選ぶ
- ☆料理講習会への参加や家庭菜園を実践する



家庭での食中毒予防のポイント

気温や湿度が上昇すると細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は湿度や温度等の条件が揃うと食べ物の中で増殖し、食中毒を引き起こします。家庭の食事でも食中毒が発生する危険性があるので、注意しましょう。

1. 食品の購入	2. 家庭での保存	3. 下準備
<p>肉、魚、野菜等は新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限等を確認しましょう。購入後は寄り道をせず、帰りを早めましょう。</p> 	<p>冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに保管しましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使い切りましょう。</p> 	<p>手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。</p> 
4. 調理	5. 食事	6. 残った食品
<p>石けんで手洗いをして、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せず、冷蔵庫に入れます。</p> 	<p>清潔な手と器具を使用し、清潔な食器に盛り付けましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。</p> 	<p>残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして温めなおす時は十分に加熱しましょう。</p> 

給食レシピ

紹介 こんにゃくのきんぴら(かみかみ献立) 6/2 実施予定

【材料 4人分】

豚肉スライス…25g

突きこんにゃく…160g

人参…50g

茹でたけのこ…50g

いんげん…40g

ごま油…小さじ1

醤油…小さじ2

砂糖…小さじ1

白ごま…大1

【作り方】

①こんにゃくは下茹でして3cmに切る。

②たけのこ、人参は千切り、いんげんは2cmの長さに切る。

③ごま油で豚肉、固い食材を順に炒め、味付けして白ごまをかからめる。