



給食だより 6月

加賀市立東和中学校

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめする季節になってきました。湿気が多く蒸し暑いこの時期は、体が疲れやすく体調をくずしやすくなります。夏を元気に迎えるためにも、毎日の食事をきちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。また、高温多湿のこの時期は食中毒の原因となる細菌の働きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、身のまわりの衛生に気をつけて過ごしましょう。



カルシウムをとろう



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくる時でもあるので、骨づくりに必要なたんぱく質とカルシウムをたっぷり蓄えることで、将来、丈夫で健康な骨で過ごすことができます。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。そして、大人になっても骨が弱くならないように、子どもの頃からカルシウムやたんぱく質をしっかりととりましょう。

カルシウムの働き

骨や歯をつくる

心臓や脈拍を正常に保つ

血液を固める

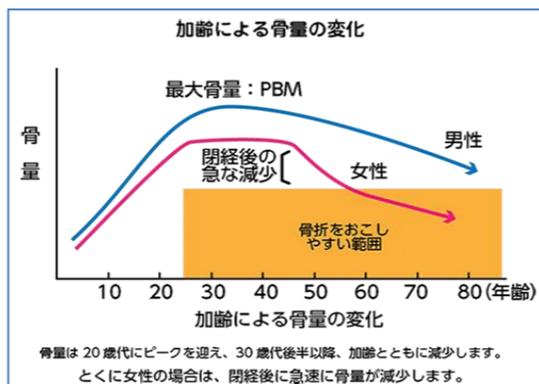
精神を安定させる

カルシウムを多く含む食品



上手にカルシウムをとるためには、バランスのよい食事と屋外での適度な運動が必要です。

また、効率よくカルシウムを吸収できるのが牛乳・乳製品です。給食の牛乳もしっかり飲みましょう。



めくみ ☆★石川の恵味☆☆～橋立産 生わかめ～

地元、橋立では4月中旬～5月末までわかめを採ることができます。橋立沖の透明度が高いキレイな海に自生している50～60cmに成長した天然わかめを、潜漁師さんが海中1m～2m50cmくらいまで潜ってかまで刈り取ることができます。

さっとお湯に通すと鮮やかな緑色になり、天然わかめならではの味と香りが豊かで、肉厚の美味しいわかめです。

給食ではわかめスープにします。磯の香りと歯ごたえを味わって食べてください。

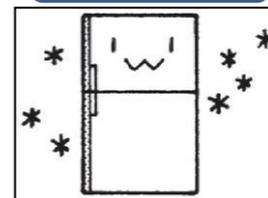


食中毒予防の3原則

つけない



増やさない



やっつける



食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。調理前や生の魚や肉を扱う前などは石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べるのが重要です。また、中まで十分加熱をしてから食べましょう。

給食の献立より

ひじきとひよこ豆のサラダ

材料(4人分)

- ひじき ……4g
- 砂糖 ……小さじ1/4
- 淡口しょうゆ ……小さじ1/2
- ひよこ豆 ……50g
- じゃがいも ……100g
- ブロッコリー ……80g
- にんじん ……25g
- マヨネーズ ……大さじ2
- 塩・コショウ ……少々

作り方

- ①じゃがいもは角切り、にんじんは小さめの角切りにし、蒸すまたはゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ひよこ豆はゆでる。
- ②ひじきは砂糖・淡口しょうゆで下煮して煮汁ごと冷ます。
- ③①と②をマヨネーズ・塩コショウで和える。味をととのえて、できあがり♪

