



もぐもぐ通信



平成30年6月19日
福岡市立板付北小学校
栄養教諭 高城 さやか

気温が上がってむし暑い日が多くなりましたね。暑くてじめじめした季節には、食中毒が起こりやすくなるので、衛生面に気をつけて過ごしましょう。

6月の給食のめあて
★せいけつにして食べよう。

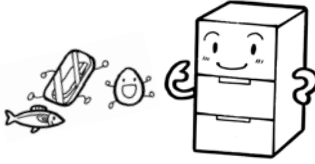
食中毒予防のポイント

1 つけない

石けんで手を洗いましょう。いろいろな学習や外で元気に遊んだ手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などもたくさんついています！

2 増やさない

細菌は、暑くてじめじめした所では、とても速いスピードで増えます。料理をする時は、①作った料理はすぐに食べる、②食べるまで時間があく時には冷そう庫に入れておくなどの工夫をしましょう。冷そう庫に入れていても、細菌はゆっくり増えるので、できるだけ早く食べるように心がけましょう。



3 やっつける

料理をする時は、肉や魚、卵は中心部まで十分に火を通しましょう。ふきんやまな板、包丁などにも細菌やウイルスがつくので、洗剤をつけてしっかり洗いましょう。



よくかんで食べよう!

- ①肥満の予防
満腹中枢が働いて食べ過ぎ防止に。
- ②味覚の発達
食べものの味がよくわかるように。
- ③脳の発達
よくかむことで、脳への血液の流れがよくなります。
- ④歯の病気を防ぐ
歯や歯ぐきが強くなります。また、だ液が出て、口をきれいにしてくれます。
- ⑤がんの予防
- ⑥言葉がはっきり
口の周りの筋肉をつかうため表情も豊かに!
- ⑦胃腸の働きを良くする
食べものを小さくかむことで吸収しやすくなります。
- ⑧全力投球

郷土料理の紹介



22日の献立は沖縄県の郷土料理です。
「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、炒めもの料理のことです。
「シークワサー」は沖縄県の特産物で、シーは酸っぱい、クワサーは食べさせるという意味です。みかんの仲間です。
給食ではゼリーとして出ます。
「沖縄そば」は、小麦粉で作る中華風のめんです。



その他にも、日本一の生産量である、「もずく」は海藻(も)について成長することから藻(も)につくという意味でもずくと呼ばれるようになったと言われています。