

# きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



## 食中毒に注意!



気温がだんだん高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。



### ～ 食中毒を防ぐ、3つのきまり ～

#### きまり1

菌・ウイルスをつけない



つめもしっかり切る



トイレの後や食事の前には、石けんを使って手をしっかり洗い、清けつなハンカチで手をふきましょう。

#### きまり2

菌・ウイルスを増やさない



作った料理は、なるべくすぐに食べ切ります。給食の持ち帰りは食中毒の防止のために、禁止になっています。

#### きまり3

菌・ウイルスをやっつける



料理はしっかり火を通す。特に肉の生焼けに注意しましょう。給食では、十分加熱されているかを中心温度計で確認しています。



### めざそう! すこやかな青森っ子

目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう!



食事の時に一口何回くらいかんで食べていますか? よくかんで食べると唾液がたくさん出て、虫歯を防いでくれたり、薄味や少ない量でも満足感が得られたりと、体にとってよいことがたくさんあります。

よくかむと...



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



虫歯や肥満の予防

### 「食育の日」学校給食体験会を開催します

学校給食を通じて、家庭における食についての理解を深めることを目的に、「食育の日」学校給食体験会を開催します。

- 日 時 6月19日(月) 午前9時～11時40分(受付8時30分)
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)  
※当日は直接センターへお越しください。
- 内 容 施設見学、栄養教諭による食育講話、給食試食  
※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。
- 料 金 260円(試食材料費)  
※6月14日(水)以降のキャンセルは食材を発注済みのため、料金が必要となります。
- 募集人数 60人(申込順)
- 募集期間 6月1日(木)～6月13日(火)
- 申 込 先 小学校給食センター  
Tel: 017-766-5890, Fax: 017-766-5891  
Mail: shogaku-kyushoku@city.aomori.aomori.jp  
※氏名、年齢、住所、連絡先をお知らせください。

### 6月12日(月)の給食で登場

今月の「あおもり型給食レシピ」

#### \* ほたてのみそ汁 \*

##### 材料 (1人前)

県産ほたて	20g
とうふ	20g
ごぼう	10g
だいこん	20g
にんじん	10g
ほうれん草	10g
長ねぎ	10g
だし汁(鰹・鯉・昆布)	100ml
みそ	10g

##### 作り方

###### ① 下準備をする

- ・ほたて: 茹でて殻から身を取る
- ・とうふ: 1.5cm角切り
- ・ごぼう: ささがき
- ・だいこん: せん切り
- ・にんじん: せん切り
- ・ほうれん草: 3cm
- ・長ねぎ: 小口切り

###### ② 煮る

- ・なべにだし汁、ごぼう、にんじん、だいこんを入れ点火する。
- ・具材が固めに煮えたら、ほたて、とうふ、ほうれん草を加える。
- ・みそで味をととのえて、最後に長ねぎを加える。



あぶにん

ほたてには、旨味の元になるコハク酸がアサリの10倍も含まれているよ。ほたてを入れると旨みが増して、塩分も少なくすむので減塩につながるんだ!

「あおもり型」とは...

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことです。