

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



家庭での衛生管理



はじめとした食中毒が発生しやすい時期となりました。家庭で気をつけてほしい食中毒予防について6つまとめてみました。



- ①肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入しましょう。
- ②冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- ③手を洗きましょう。ラップしている野菜、カット野菜もよく洗きましょう。
- ④加熱は十分に行いましょう。中心温度は75℃で1分をめやすにしてください。
- ⑤温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下で食べてください。
- ⑥残った料理は早く冷えるように小分けにして保存しましょう。

めざそう！すこやかな青森っ子

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



かたい物を
よくかんで食べる



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしつかり
歯をみがく



今月の「あおり型給食レシピ」

なが長いものホット豆乳サラダ

6月11日の給食

「なが長いものホット豆乳サラダ」は⑤「あおりに感謝」をコンセプトに献立がたてられています。

材料 (1人前)	
* 鶏もも肉	5g
* ながいも	20g
* じゃがいも	30g
* にんじん	6g
* 豆乳	5g
コンソメの素	1g
食塩	0.1g
白こしょう	0.03g

作り方

- ① ながいもは短冊に切ります。じゃがいもは小さめにカットします。にんじんはちよう切りにします。
- ② 鶏肉を炒め、にんじん、じゃがいもを入れ、ひたひたの水で煮ます。煮えたら、ながいもを入れて煮て、コンソメの素、塩、豆乳を入れ、白こしょうで味をととのえます。

「あおり型」とは…

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶり」ほどよく
- ④「ごはん」しつかり
- ⑤「あおりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことで。



「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月19日(火) 9:00～11:40
 - 募集期間 6月1日(金)～6月12日(火) 60人(申込順)
 - 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
 - 費 用 260円(試食材料費)
 - 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
- 詳細は市ホームページまたは広報あおり6月1日号をご覧ください。