



都立小金井特別支援学校
校長 石田 節恵
栄養士 高野 美幸

暑くなってきました。気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**つけない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

つけない!



料理の前はせっけんで手洗。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

ふ増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」
よく噛むといいことたくさん!

①むし歯予防

だ液がたくさん出て、食べかすを洗い流し、むし歯や歯周病を防ぎます。

②胃腸の負担が減る

食べ物がだ液とよく混ざって、消化・吸収がしやすくなります。

③集中力アップ!

あご周りの血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。

④肥満予防

脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

Let's cook!



給食メニューを作ってみよう!

「歯と口の健康週間」にちなんだ給食メニューを紹介します

大豆とじゃこの甘辛揚げ (4人前)

- | | | |
|-------|--------|-------------------------|
| 乾燥大豆 | 80g | ①大豆はたっぷりの水に一晩浸け、水をきる |
| 片栗粉 | 大さじ1 | ②大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる |
| 揚げ油 | | ③水～みりんを合わせて煮立てる |
| じゃこ | 24g | ④③に揚げた大豆・じゃこ・ごまを入れて煮絡める |
| 水 | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| 醤油 | 大さじ1/2 | |
| みりん | 小さじ1 | |
| 白炒りごま | 小さじ2 | |

華風きゅうり (4人前)

- | | | |
|------|--------|-------------------------|
| きゅうり | 2本 | ①きゅうり・大根はさっと茹でて塩を振っておく |
| 大根 | 4～5cm分 | ②ごま油～豆板醤を合わせる |
| 塩 | ひとつまみ | ③①の水気を切り、②と合わせて1時間以上浸ける |
| ごま油 | 大さじ1/2 | |
| 醤油 | 小さじ2 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 豆板醤 | ほんの少量 | |