

梅雨の時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などを予防するためにも、日頃の生活を整え、免疫力を高めていきましょう。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで、味わって食べよう!

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を積極的に食べましょう。また、カルシウムが豊富に含まれている乳製品や小魚なども取り入れて丈夫な歯をつくりましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

消化を助け、栄養の吸収が高まる

だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

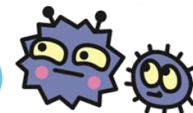
あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

おすすめのよくかむおやつ



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

◎主な食中毒を知ろう

- ・サルモネラ
主な原因食品は、鶏肉や卵、レバーなので取り扱いに注意!
- ・カンピロバクター
鶏肉が原因となることが多いようですが不明なものもあります。十分加熱をし、調理器具も殺菌しましょう!

- ・ヒスタミン
主にまぐろ、さば、さんま、いわし、あじ等の魚や加工品が原因です。舌や唇に「ピリピリ」とした刺激を感じたら食べない!
- ・腸管出血性大腸菌
O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)することで死滅します。生肉を食べない、中心部までしっかり加熱するなどの注意が必要です。

鶏肉の香味焼き

「あおもり型」レシピ集より

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ 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

短命県返上は中学生から!



【材料】 1人分

鶏もも肉	60g
◆しょうが	1g
◆にんにく	0.5g
◆長ねぎ	10g
◆しょうゆ	4.5g (小さじ1/4)
◆酒	1.25g (小さじ1/4)
◆みりん	1.25g (小さじ1/4)
◆ごま油	0.5g (小さじ1/8)
◆一味唐辛子	少々
◆パプリカ	10g
油	1g (小さじ1/4)

【作り方】

①下準備をする

- ・しょうが、にんにく: すりおろす
- ・長ねぎ、パプリカ: みじん切り
- ・鶏肉: 皮全体をフォークでさす
- ◆を混ぜ合わせておく

②焼く

- ・あたためたフライパンに油をしき、皮を下にして鶏肉を入れ、ふたをして焼く。(弱火)
- ・焼き色がついたらひっくり返し、さらにふたをして焼く。
- ・両面こんがり焼き色がついたら、フライパンの油をペーパーでふき取る。
- ◆をまわしかけ、水分をとばしながら全体にしっかりとからめる。



【ワンポイント】

焼いてから調味液をからめると、少ない調味料でもしっかり味がします。皮に穴を開けて味のしみ込みをよくするのもポイントです。

塩分
《0.7g》



野菜使用量
《21g》

