



食育だより

平成30年度

広島市立広島特別支援学校

5月号

平成30年 5月21日

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年に慣れてくるとともに、今までの緊張から疲れが出る時期です。しっかり睡眠をとり、食事にも気を付けましょう。



食中毒に注意!



気温の上昇とともに、食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ピブリオなどの食中毒は、菌が付着した食品を食べることによって起こります。食品が菌によって汚染されたかどうかは見た目や匂いでは、分からないことがあるので注意が必要です。

菌をつけない



- 食事や調理の前は石けんで手を洗う。
- 卵や生肉をさわった後は石けんで手を洗う。
- 焼き肉の時は、生肉用と食事用の箸を共用しない。

菌をふやさない



- 食品は、鮮度や期限表示などを確かめて購入する。
- 購入した食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理したものを、室温で長時間放置しない。
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない。

食中毒予防の三原則

やっつける

菌を



- 食品を十分に加熱する。(生肉や生焼けのものを食べない。)
- 包丁、まな板、ふきんなどはきれいに洗い、消毒をする。



今のごはんは 未来の私



広島市食育推進計画では、食を通して「健やかな体」と「豊かな心」を育むことを基本理念として様々な取組を行っています。「今のごはんは 未来の私」は、広島市食育推進スローガンです。

学校給食では、子どもたちが、生涯にわたって健全な食生活が実現できるよう、いろいろな食品を積極的に取り入れています。また、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい給食になるよう心掛けています。是非、御家庭での献立作りの参考にしてください。

魅力あふれる学校給食 ~ここがポイント!~



※ 6月号からシリーズで掲載します。

栄養素について		食品について	
6月号	カルシウム	10月号	いも類
7月号	鉄	11月号	豆類
9月号	食物せんい	12月号	魚類
		1月号	小魚類
		2月号	藻類
		3月号	乳類



給食レシピ

<グリーンアスパラガスのソテー>



<材料4人分>

ポークウィンナー 5本
グリーンアスパラガス 6本
油 小さじ1
塩 小さじ1/6
こしょう 少々

<作り方>

- ① ポークウィンナー…1cmに切る。
グリーンアスパラガス…斜め切り
- ② 油を熱し、ポークウィンナーを炒める。
- ③ グリーンアスパラガスを加えて炒め、調味する。