



みとちゃん

6月 給食だより

令和4年(2022年)
水戸市立稲荷第一小学校

6月に入り、梅雨の季節になります。この季節は、ジメジメと蒸し暑くなる日や肌寒い日など気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月の給食目標

衛生に気を付けよう
よくかんで食べよう

きれいに見えても 実は…手が菌の運び屋に!?

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います



3 手の甲を伸ばすように洗います



4 指先・爪の間を念入りに洗います



5 指の間を洗います



6 親指をねじりながら洗います



7 手首を洗います



8 流水で石けん汚れを洗い流します



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実証結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

よくかんで、味わって 食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。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、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとって良いことがたくさんあります。給食ではいつもより多くかんで食べてみてください。お家でもやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



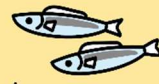
ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。(消費者庁)

市内統一共同献立



MITOごはん 黒パン 牛乳 柔甘ねぎのクリーム煮 コーンサラダ

我が家のおすすめ料理

レシピ紹介

野菜たっぷり野菜ポタージュ

《 三の丸小学校 4年生 保護者 大槻 由希子 さん 考案レシピ 》

アピールポイント ほうれん草できれいなグリーン色を出します。緑黄色野菜のフルコース。

《材料（約4人分）》

- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・ほうれん草 5株
- ・かぼちゃ 1/3個
- ・ブロッコリー 1/2個
- ・ベーコン 50g
- ・バター 適量
- ・水 150cc
- ・固形スープ 1個
- ・牛乳（豆乳） 200cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

— 作り方 —

- ① 野菜とベーコンをみじん切りにして、バターでよく炒める。
- ② 水と固形スープを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳または豆乳を加え、焦げないように加熱する。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整える。

※ ほうれん草、ブロッコリーは下茹でしておく、きれいな緑色に仕上がります。



水戸市産の食材発見！～^{やわらか}柔甘ねぎ～



今月は、MITO ごはん に使用する「柔甘ねぎ」について紹介します！

「柔甘ねぎ」は、JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた、水戸のオリジナルブランドねぎです。安全安心な柔甘ねぎを食べてもらうために、部会内で厳しく管理されていて、農林水産省がすすめる地理的表示（GI）保護制度にも登録されています。

緑の部分まで柔らかく甘みのあるねぎで、地元をはじめ京浜市場等へ出荷しています。

また、軟白部分が約40cm以上と、一般的なねぎと比べて1.3倍から1.6倍ほど長く、曲がりが少ないのが特徴です。柔らかく甘みがあり、辛みやエグミが少ないので、生でもおいしく食べることができます。

水戸市内ではスーパーや直売所などで販売されているので、ぜひ探してみてください♪



～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～

