

# 6月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.6 2018. 6. 13 一関市花泉学校給食センター

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。



## 食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

## 食中毒予防の3原則

<h3>つけない</h3> <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。</p>	<h3>増やさない</h3> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べないようにしましょう。</p>	<h3>やっつける</h3> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
---	---	---

### 5月使用食材の産地

《野菜・果物》  
 キャベツ(一関市、埼玉県、神奈川県、宮城県)、にんじん(徳島県、熊本県)、小松菜(茨城県)、じゃがいも(北海道)、たまねぎ(佐賀県) ねぎ(茨城県)、こねぎ(宮城県)、にら(宮城県)、ごぼう(岩手県)、ピーマン(茨城県)、テンゲンサイ(宮城県)、きゅうり(宮城県)、かぶ(宮城県) だいこん(千葉県、宮城県、茨城県、栃木県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(新潟県)、えのきたけ(長野県、新潟県) アスパラガス(青森県)、河内晩柑(熊本県)、オレンジ(米国)

《冷凍食品》  
 おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、アスパラガス(チリ)、小松菜(国産)、ほうれん草(国産)、ホールコーン(国産) ミックスビーンズ(北海道)、フロコリー(エクアドル)、フロコリー茎(エクアドル)、カリフラワー(エクアドル)、グリーンピース(ニュージーランド) トマトピューレ(一関市)、トマトダイスカット(岩手県)、菜の花(国産)、むき枝豆(インドネシア)、さやいんげん(国産)、さやえんどう(グアテマラ) ソテーオニオン(国産)、4色ピーマン(国産)、ハンバーグ(国産)、とり肉のハーブ焼き(国産)、チキンナゲット(国産)、豚肉シュウマイ(国産) 豆腐ハンバーグ(国産)、肉団子(国産)、かつお角切り(国産)、いわしの梅煮(国産)、さばのみそ煮(国産)、ホキフライ(ニュージーランド) 信田煮(北米)、ゆで大豆(岩手県)、絹厚揚げ(北米)、油揚げ(国産)、牛肉コロッケ(北海道)、野菜コロッケ(国産)、しらす(愛知県) キムチ(国産)、いかボール(国産)、ウィンナー(千葉県)

《その他》  
 豚肉(一関市)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(一関市)、ささみフレーク(国産)、鮭(岩手県)、さわら(国産)、あじ(ニュージーランド) オムレツ(岩手県)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、こんにやく(群馬県)、焼きふ(米国、カナダ、オーストラリア、日本)、たくあん(国産) 豆腐(北米)、茹で大豆(一関市)、無調整豆乳(岩手県)、山菜ミックス(秋田県、山形県)、たけこの水煮(国産)、きくらげ(国産) 干し椎茸(国産)、切り干し大根(国産)、ほたて貝柱(国産)、さきいか(国産)、米めん(一関市)、アルファベットマカロニ(カナダ)、春雨(タイ) 片栗粉(国産)、かつお節(国産)、カットわかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、すき昆布(三陸)、バジル(米国)、パセリ(イタリア) レモン果汁(米国)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米)、ねり梅(国産)、たけのこご飯の素(国産)、かしわ餅(国産)

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

## ちょっと知りたい 食事量のはなし

▶ 弁当箱を使って自分に合った食事量を知ろう!  
 健康な体で元気に生活するためには、様々な種類の栄養素をバランス良く摂ることが大切です。弁当箱を利用し、みなさんが自分自分に合った食事量を栄養バランス良く摂っているか確かめてみましょう!

### ▶ 1食あたりの年齢別エネルギー量は?

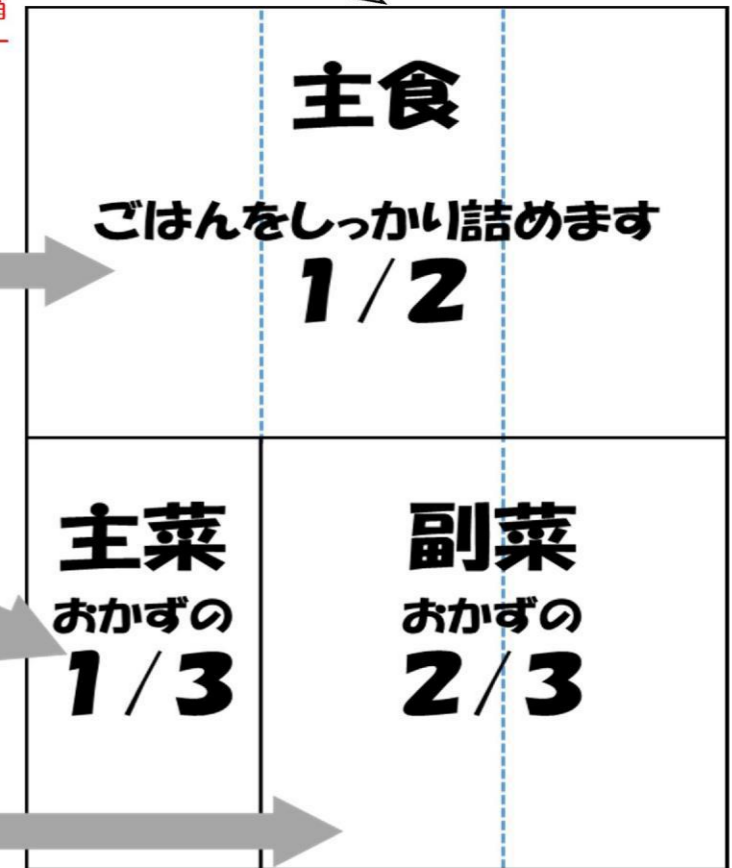
●小学校 (kcal)	●中学校 (kcal)
低学年：男子 520 / 女子 480	活動量・低い：男子 770 / 女子 720
中学年：男子 620 / 女子 570	活動量・普通：男子 870 / 女子 800
高学年：男子 750 / 女子 700	活動量・高い：男子 970 / 女子 900

### ▶ お弁当の詰め方は?

※主食をごはんにして図のような詰め方をすると、お弁当の容量と同じエネルギーの栄養バランスの良いお弁当を作ることができます。(例：600ccのお弁当箱で詰めると600kcalになります。)自分のエネルギー量と近い容量のお弁当箱に詰めてみましょう。

ごはんとおかず(主菜・副菜)をすき間なく、動かないように詰めましょう。

- **主食**
  - ☆ごはん・パン・めん・もちなどエネルギーとなり、体を動かしたり体温を調整します。
- **主菜**
  - ☆肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず血や肉となり、体を作ります。
- **副菜**
  - ☆野菜・海藻類を使ったおかず体の働きを良くします。



### ※お弁当に詰めるときのポイント まとめ※

- 1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。
- 2 料理が動かないようにしっかりと詰める。
- 3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比で。
- 4 同じ調理法のおかずを重ねない。
- 5 彩りを考えて、きれいに盛り付ける。  
 ※この方法は、女子栄養大学の足立己幸名誉教授が開発したものです。

