



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年6月

梅雨の時期は温度や湿度が上がるので、食べ物の衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。昨年度は学校関係で窒息事故が続けて起こり、改めてよくかんで食べることの大切さを感じます。食事の時にはしっかりとかんで、安全においしく食べましょう。

安全に楽しく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



きりぼしナポリタン



6月の「歯と口の衛生週間」にちなんで、4～7日までかみかみメニューを給食で取り入れます。よくかんで食べましょう！

【材料】（4人分）

- ・切り干し大根 25g
- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 25g
- ・ウインナー 20g
- ・ピーマン 20g
- ・オリーブ油 適宜
- ・トマトケチャップ 大さじ4
- ・ウスターソース 小さじ2/3
- ・三温糖 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根は戻して、水気をしぼる。
- ② にんじん、ピーマンはせん切りにする。玉ねぎはくし切り、ウインナーは斜め切りにしておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、にんじん・玉ねぎに火が通るまで炒める。ウインナーを入れてさらに炒めたら、ピーマンを入れて味付けをする。
- ④ 最後に切り干し大根を入れて炒めたら出来上がり！

★切り干し大根は普通の大根の約2倍のカルシウムを摂ることができます。保存がきくので、常備しておくとも便利です。ご家庭のレシピにぜひ加えてみてください。