



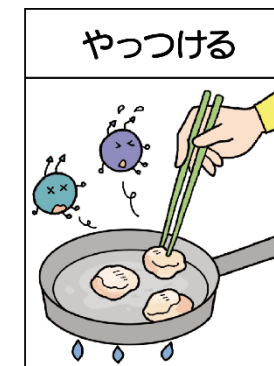
給食だより

長岡京市立長岡第五小学校
令和8年6月発行



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



1年生は給食にも慣れてきて、準備や片付けが早くなってきたように思います。

また、食べている様子を見に行くと、いろいろと感想を言ってくれますし、食べることへの意欲も感じられます。

一方で、蒸し暑く、過ごしにくい時期になり、全体的に食欲が落ちてくる時期でもあります。給食を作る側として、なるべく食べやすく、少量でもエネルギーや栄養素を確保できるように給食作りをしていきたいと思っております。

～6/4～6/10 は歯と口の健康習慣～



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>菌の表面を修復する</p>

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



* かしわのこはくあげ *

子どもたちからのリクエストです!

【材料】(中学年4人分)

- 鶏もも肉 200g
- しょうが汁 小さじ1弱
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 40g
- 揚げ油 適宜

【下準備】

- 鶏肉は小さめに切っておく。
- しょうがはすりおろしておく。
- 鶏肉にしょうが汁としょうゆで下味をつける。

【作り方】

- 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ①を油で揚げる。(170~175℃ 約5分)

※下味の調味料はお好みで量を調節してください。
(給食の下味は薄めです)

