

令和6年度  
9月分

# 給食だより

## 五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。



## 食中毒の種類と家庭での予防

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いイメージがありますが、9～10月に多発しています。夏の厚さで体力や免疫が低下しているところに大きな気温の変化が加わり、体調を崩しやすくなります。原因菌として多いのがカンピロバクターや腸管出血性大腸菌です。肉料理の不完全調理が原因になる場合が多いので、肉を食べる際は中心部までしっかり火が通るまで加熱して食べましょう。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

## メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。  
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

### ☆鶏のトマ味噌焼き☆



#### <作り方>

- ①☆の調味料を合わせる。
- ②①に肉を漬け込み冷蔵庫で1時間以上味を染みこませる。
- ③オープン、グリル、フライパン等で焼く。
- ④食べやすい大きさに切る。

#### <材料・・・子ども5人分>

鶏もも肉	250g
白みそ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1

### ☆ハワイアンサラダ☆



#### <作り方>

- ①キャベツ、人参は千切りにして茹でる。
- ②胡瓜はせん切りにして塩もみする。
- ③レーズン、コーンは茹でる。
- ④パイン缶は千切りにする。
- ⑤調味料を合わせる。
- ⑥ボウルに水気を絞り粗熱を取った材料を入れ⑤で和える。

#### <材料・・・子ども5人分>

キャベツ	80g	胡瓜	50g
人参	50g	レーズン	30g
パイン缶	30g	冷凍コーン	30g
米酢	大さじ1		
三温糖	小さじ2		
薄口醤油	小さじ1/2		
オリーブ油	小さじ1		