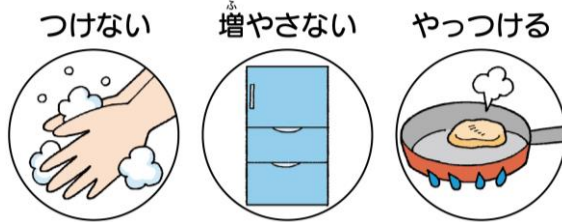




妙高山の雪どけも進み、初夏のさわやかな日が続いていますが、まもなく梅雨の季節を迎えます。この時期は、ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日などがあり、体調を崩しやすくなります。また、食中毒の細菌が増えやすい時期でもあります。丁寧な手洗いを心がけ、体調管理と衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

食中毒を防ぐ 3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。



気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



よくかんで食べよう



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

和食の日 ～千葉県～

水揚げ量全国1位のいわしを蒲焼きにしたり、収穫量全国1位のほうれん草、2位のにんじん、3位のキャベツをみそだれで和えたり、郷土料理の「鶏雑炊(とりどせ)」を給食風にアレンジしたりしました。



ミョーコーさん給食の日

～妙高たけのこ汁～

妙高市の給食のたけのこ汁には、姫たけのこ・さばの水煮缶・卵・じゃがいも・玉ねぎが入ります。給食と家庭での具材や切り方、味わいの違いをぜひ話題にしてみてください。



へらしお君の日

下味を付けたり、香味野菜や果物、青のりの風味を活かしたり、食材そのもののおいしさを引き出すような調理をしりして、へら塩でもおいしく仕上げます。

