



給食だより

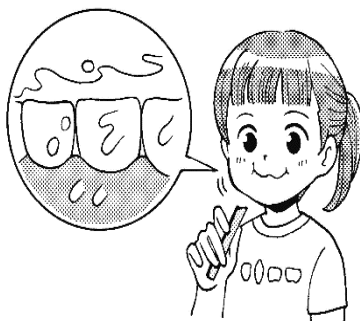
令和5年6月号
松戸市立旭町小学校

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

©少年写真新聞社2023

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



作ってみませんか

- 材料
- きゅうり 200g (中2本)
 - 塩 ふたつまみ
 - しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - ちりめんじゃこ 大さじ2
 - ごま 小さじ2

ごまきゅうり

- きゅうりは乱切りにして、塩をふり、10分ほどおきます。
- きゅうりからでた水をきります。
- ビニール袋にきゅうりと調味料を入れ、口をしぼって、時々混ぜながら20分ほどおきます。
- ちりめんじゃことごまも混ぜて出来上がり。

きゅうりを大きめに切るとポリポリよくかむことができます。

※お願い 感染症法上の位置づけ変更により、マスクの着用は個人の判断になっていますが、給食を配膳をする当番は、コロナ以前と同様にマスクをつけます。当番にあたった週はマスク持参をお願いします。

～学校給食の衛生管理～

安全でおいしい給食を食べてもらうため、毎日行っている給食室の衛生管理をお知らせします。

1.手洗い



石鹸でひじまでしっかり洗い、つめブラシも使います。アルコール消毒を行います。

2.検品



納品された食材の温度を計測します。



専用の容器にあげかえて、異物がないか確認します。

3.野菜の洗浄



汚れが落ちるまで3～4回丁寧に洗います。

4.温度測定



温かい料理は85℃以上になっているか温度を計ります。



加熱して冷ます料理は20℃以下になっているか温度を計ります。

5.記録



品質や温度、量を確認し、生産地・消費期限も記録します。

6.検食



給食時間の30分前に校長先生が検食します。