

2019年6月号

食育フードシステム

給食だより



6月に入り、一年中でもっとも雨がたくさん降るじめじめした梅雨の季節になりました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。

6月4日～10日

歯と口の健康週間です

よくかむとなぜ良いのでしょうか？

消化を助けます

食べ過ぎによる肥満を防ぎます

歯並びをよくし虫歯を防ぎます

食べ物の味がよくわかります

頭の働きをよくします

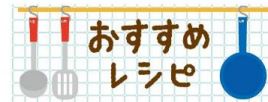


【 6月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・さつまいも(茨城) ・大根(千葉)
・人参(千葉・愛知) ・ブロッコリー(熊本) ・ミニトマト(愛知) ・大根(千葉)
・ピーマン(茨城) ・きゃべつ(千葉・宮城) ・胡瓜(宮城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

食中毒を予防するためのポイント

- ◆せっけんで手をよくあらいましょう
- ◆台所はいつも清潔にしましょう
- ◆冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう
- ◆調理の際には十分に火を通しましょう
- ◆料理したものはすぐ食べましょう
- ◆食べ物は鮮度をたしかめましょう



おすすめ
レシピ

野菜のパンケーキ

材料

ホットケーキミックス150g 卵1個 牛乳100cc
かぼちゃ50g チーズ20g ブロッコリー100g

作り方

- ① 野菜は茹でて1cm位に切る。チーズも1cm位に切る。
- ② ボウルに卵をといいて牛乳、ホットケーキミックス①を加えて混ぜフライパンで数回にわけて両面焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り出来上がり。

中に入れる具はお好みで
変えてみてね。ちょっと
苦手な野菜もパンケーキ
だと食べられるかも……

SFS しょくいく
フードシステム東北

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

