

家庭数

保谷小学校
栄養士

7月給食だより

R7.6.27

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント

手をきれいに洗う



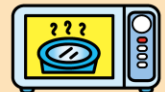
肉以外の食材はよく洗う



おかずは中心部までしっかり加熱する



作り置きのおかずも再加熱する



詰めるときのポイント

汁気や水分をよく切る



仕切りやカップを利用する



ごはん、おかずは冷ましてから詰める

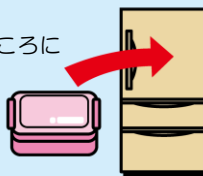


なるべくすき間なく詰める



保存のポイント

冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる



持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する



旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

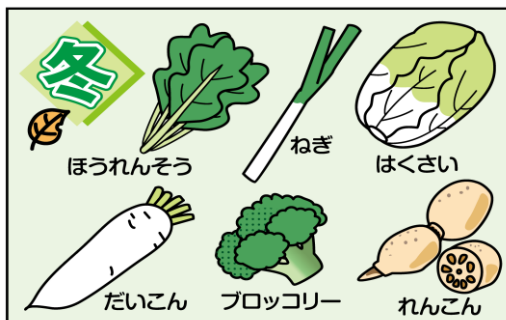
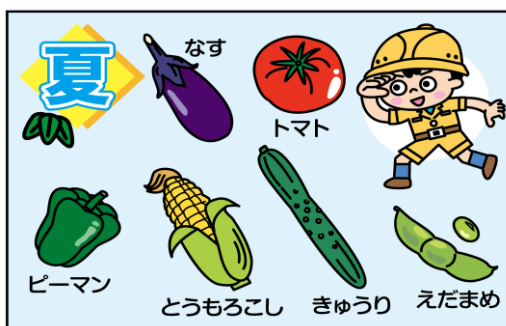
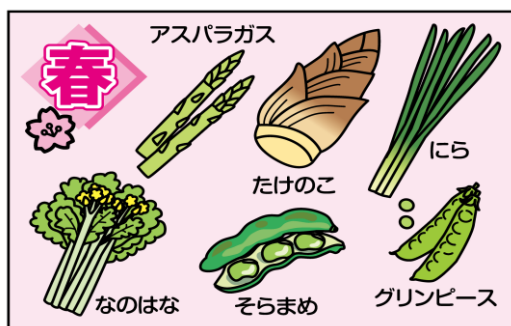
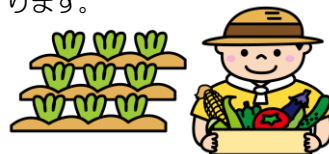


◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう! ……



すい ぶん かた の もの 水分のとり方&飲み物 3 択 クイズ



Q1 すい ぶん かた ただ 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでも こまめに飲む
- ② うんどうちゆう 運動中は 飲まない
- ③ まえ ねる前に たくさん飲む

Q2 まいにち すい ぶん ほ きゅう の 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず 水
- ② やさい 野菜ジュース
- ③ たんさんいんりよう 炭酸飲料

Q3 あせ の 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくて おいしい から
- ② えんぶん 塩分が はい 入って いるから
- ③ からだ 体を あたためて くれるから

Q4 こ どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジ ジュース
- ② エナジー ドリンク
- ③ むぎちゃ 麦茶

Q5 いんりよう くち の あと こう どう ただ ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すうじつ 数日 れいぞうこ 冷蔵庫に ほかん 保管する
- ② ひ あ 日当たりの よい場所に おく
- ③ その日の うちに の飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] **Q2**=① **Q3**=②
 [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] **Q4**=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] **Q5**=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]





カレーパン

6月9日の給食に出たメニューです。

【材料4人分】

- ・ミルク柏パン・・・4個

☆濃い味のついていないパンなら

なんでも OK です！

《カレー》

- ・鶏ひき肉・・・65g
- ・にんじん（みじん切り）・・・15g
- ・玉ねぎ（みじん切り）・・・80g
- ・えのき（みじん切り）・・・20g

○塩・・・1.2g

○こしょう・・・少々

○中濃ソース・・・大さじ1

○しょうゆ・・・小さじ1/3

○トマトケチャップ・・・大さじ2/3

○カレー粉・・・0.8g

○ナツメグ・・・少々 ※なくても OK

- ・小麦粉・・・大さじ1

《衣》

△水・・・20ml

△小麦粉・・・20g

△カレー粉・・・0.2g

- ・パン粉・・・適量

- ・揚げ油・・・適量



【作り方】

- ① ひき肉とみじん切りにした野菜をいためる。

- ② ○の調味料を加え、味が整ったらふるった小麦粉を加える。

★具がゆるすぎる場合は、

煮詰めるか小麦粉の分量を増やしてください。

- ③ スライスしたパンに②を挟む。

- ④ △を合わせて衣を作る。

★小麦粉はダマにならないように、ふるってから使う。

- ⑤ パンに衣⇒パン粉の順で衣付けする。

- ⑥ 180℃で衣がきつね色になるくらいまで揚げる。

★中は火が通っているので、

高温・短時間で揚げるとサクサクの衣になります！



普段入ることができない
給食室を覗くチャンスです！



今年度は、7月1日にお知らせを配布する予定です。
みなさまのご参加、お待ちしております。