



給食室より

6月 食育だより



■ 今月の給食メニューから

8日 豚しゃぶうどん

豚肉、もやし、胡瓜、パプリカなどごまみそ味の冷たいうどんです。



14日 きつねうどん

きょうは温かいうどんの定番、きつねうどんです。油揚げに出汁がしみて最高!!



21日 夏野菜のキーマカレー

玉ねぎ、南瓜、ピーマン、なす、マッシュルームなどで夏カレーづくりです。暑い時のカレーは食欲そそります。



29日 八宝菜

豚肉、白菜、ピーマン、玉ねぎ、人参など、野菜がたくさん、とろりがついていますので、丼でもいけるかな?



▼じめじめして雨が多く、うっとうしい梅雨の季節に入ってきました。

食事前の手洗い、うがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近の衛生管理に気をつけて過ごしていきましょう。食材は、しっかり過熱して、出来たらすぐに食べる、冷蔵庫で保存するなど、食品の管理にも気をつけてください。

給食厨房でも、この時期は食材の扱い、厨房内の清潔、清掃、消毒など気を配っていきます。

▼新型コロナ、オミクロン感染も少しずつですが収まりかけています。

もう少し様子を見て、感染対策をつづけてみましょう。

- 手洗いとアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。
- 密閉、密集、密接を避けましょう。
- 換気をしましょう。



■ 6月の食育カレンダー

3日 あじの日



お刺身や干物、フライにしてもおいしいアジには、体にいい栄養がいっぱい! なかでもDHAやEPAという成分には、血液をサラサラにしたり、脳の動きをよくする作用があります。

15日 生姜の日



注目すべき点はなんといっても殺菌力! 体に悪さをする菌をやっつけてくれます。生姜は給食にもよく使われています。どんなメニューに入っているのか、探してみるのも楽しそうですね。

18日 おにぎりの日

おにぎりのおもな栄養は炭水化物で、熱や力のもとになります。おにぎりには具が入っていますが、ほかのおかずも一緒に食べてバランスをとりましょう。

19日 さくらんぼの日

山形県寒河江市が6月第三日曜日に制定しました。山形県の生産量が群を抜いています。そのまま生で食べるほか、缶詰やジャムなどに加工されます。

6月 2022年 JUNE						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



■ 食中毒を予防しましょう

気温が高くなり、湿度が増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。

食中毒を予防する3つのポイント

1. **つけない** 清潔、洗浄、手洗い(洗う)
2. **増やさない** 低温管理、乾燥(冷蔵・冷凍保存)
3. **やっつける** 加熱、消毒(食材・器具の殺菌)

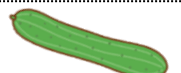
▼家庭での食中毒対策は

手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップでしっかりと包み、他の食材に触れないようにする。冷凍食品は室温での解凍は避けて、電子レンジや冷蔵庫でおこない、作った料理は早めに食べきる。しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意する。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃、5分以上)で消毒する。手洗いは簡単でとても有効な予防法です。新型コロナ感染対策でみなさん慣れていますがね



■ 旬のたべもの

- やさい
- きゅうり → きゅうりを食べると体を冷やしてくれるので、暑い夏に食べたい野菜です。
- さかな
- いわし → 一般的にいわしの食べごろは秋といわれていますが、関東では梅雨の6月から夏にかけて獲れる真いわしの脂ののりがもっともよいとされ、「入梅いわし」と呼ばれています。
- くだもの
- 西瓜(すいか) → 90%以上が水分なので、中近東や中央アジアでは水代わりに食べることが多く、種も食べる習慣があります。シマの間を切ると断面に種が出ないそうです。



■ 「きゅうりもみ」を作りました

きゅうりは、昔から夏になると日本の台所にいつも転がっている野菜でした。朝ごはんにも、もう一品欲しい夕飯時にも、おもてなしの副菜にも、おばあちゃん、お母さんはまるで魔法のように翡翠(ひすい)色の胡瓜もみを作り出していました。

▼材料は(4人分)

1. きゅうり...2本
2. 塩... 小さじ1弱
3. わかめ(もどしたのもの)...60g
4. ちりめんじゃこ...25g
5. おろししょうが...少々 (三杯酢)
- 酢...100 ml
- 砂糖...大さじ1.5
- 醤油...小さじ半分

▼作り方は

1. きゅうりは薄めの小口切りにし、塩をふってしばらくおき、しんなりしてきたら水けを絞る。
2. わかめは食べやすい大きさに切り、じゃこは湯をかけてやわらかくする。
3. 2.と3.をボウルに入れて食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。三倍酢を加えて器に盛り、おろししょうがを天もりにする。

