

給食だよりの6月




毎月19日は「食育の日」!! NO.6 2021.6.15 一関市花泉学校給食センター

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってジメジメする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の3原則

 <p>つけない</p> <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。</p>	 <p>増やさない</p> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。</p>	 <p>やっつける</p> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
--	---	--

朝食の大切さについて ~5・6月の食指考から~

朝ごはんのはたらき **まとも**

- ① 脳のエネルギーを補給する
- ② 体温を上げる
- ③ 排便をうながす
- ④ 体内時計をリセットする



給食の時間や家庭科授業の時間を利用して、中学校1年生の皆さんを対象に「朝食の大切さについて」のお話をしました。授業の感想では、

- ・朝食を食べるためには、前の日の夕食や寝る時間も気を付けたい。
- ・ごはんやパンだけではなく、1つ加えて食べていきたい。
- ・朝食に乳製品を加えてみたい。

など自分にできそうなところから取り組もうとするコメントが多くみられました。

朝ごはんはウォーミングアップと同じです。
授業や運動に集中できる
コンディションを整えます。



夜の強い光の刺激は、ねむくなるホルモンが出るのをさまたげます。

作ってみませんか?
~給食レシピ~

5/27 (木) 提供の給食で残食が少なかったメニューです!

タンドリー風チキン炒め

＜材料 4人分＞

- ・オリーブ油…小さじ1
- ・とりムネ肉…80g
- ・とりモモ肉…100g
- ・酒…大さじ1
- ・液体塩麹…小さじ2
- ・こしょう…少々
- ・にんにく…1かけ(すりおろす)
(チューブのおろしにんにくでもOK)

- ・玉ねぎ…120g(半スライス)
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・カレー粉…小さじ1

＜作り方＞

- ① とり肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 酒、液体塩麹、こしょう、すりおろしたにんにくは混ぜ合わせ、①にかけ下味を付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、調味料ごととり肉を入れ炒める。
- ④ 玉ねぎも入れよく炒める。
- ⑤ ケチャップとカレー粉で味付けし、よく混ぜたら完成です。

*****ひとくちメモ*****

～電子レンジがある場合～
玉ねぎを切った後、電子レンジで温めてやわらかくしておくとしっかり炒めたとり肉と調味料を合わせるだけになるので、調理時間の短縮になります。

☆ 調味料は好みで調整をお願いします。

★5月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)		【参考:厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値】 〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕 平成24年4月1日施行
	放射性セシウム134	放射性セシウム137	
1 5月13日	不検出(<4)	不検出(<8)	飲料水 10 牛乳 50 一般食品 100 乳児用食品 50
2 5月25日	不検出(<4)	不検出(<6)	

○本測定は、トリアスルーベクレルファインダー(シンチレーション放射線核種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう測定時間を設定し測定しております。
○測定結果の表示について
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

5月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(千葉県、神奈川県、茨城県、一関市)、だいこん(千葉県、宮城県)、にんじん(徳島県、千葉県)、きゅうり(宮城県)、じゃがいも(鹿児島県)、チンゲンサイ(宮城県)、にら(宮城県)、たまねぎ(佐賀県、愛知県)、かぶ(栃木県)、にら(宮城県)、ねぎ(宮城県、茨城県)、みつば(宮城県)、こねぎ(宮城県)、ごぼう(岩手県)、ピーマン(茨城県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(新潟県、宮城県)、えのきたけ(新潟県、長野県、宮城県)、河内ばんかん(愛媛県)、グレープフルーツ(イスラエル)、オレンジ(アメリカ)、バナナ(フィリピン)

《冷凍食品》

おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、さやいんげん(国産)、こまつな(九州)、にら(九州)、さやえんどう(九州)、ホールコーン(北海道)、えだまめ(九州)、アスパラガス(チリ)、ソテーオニオン(北海道)、カリフラワー(エクアドル)、ブロッコリー(エクアドル)、ブロッコリー茎(エクアドル)、4色ピーマン(宮崎県)、3色パプリカ(宮崎県)、トマト(岩手県)、ピーズミックス(国産)、ゆで大豆(岩手県)、冷凍豆腐(岐阜県)、油揚げ(国産)、絹厚揚げ(アメリカ、カナダ、日本)、しらす(広島県、愛知県他)、ウィンナー(千葉県、群馬県他)、チキンハム(国産)、ロースハム(カナダ)、信田煮(アメリカ、カナダ)、ハンバーグ(国産)、豚カツ(岩手県) 鮭切り身(岩手県)、いわしのレモン煮(国産)、炒り卵(国産)、干草焼き(岩手県)、オムレツ(岩手県)、春巻き(国産)、メンチカツ(国産)、キムチ(国産)、トマトピューレ(一関市)

《その他》

豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(岩手県)、ベーコン(岩手県)、さわら(岩手県、秋田県、京都府)、あじ(ニュージーランド)、ささみフレーク(国産)、ひよこ豆(アメリカ)、こんにやく(群馬県)、豆腐(アメリカ、カナダ)、凍り豆腐(北米、南米)、たけのこ水煮(国産)、山菜ミックス水煮(岩手県)、干し椎茸(国産)、きくらげ(熊本県)、切り干し大根(宮崎県)、片栗粉(国産)、カットわかめ(三陸)、ひじき(鹿児島県)、塩昆布(国産)マカロニ(カナダ他)、せんべい(岩手県)、レモン果汁(アメリカ)、ゆず果汁(国産)、福神漬(国産)、白いりごま(中南米、北南米)、ファイバーヨーグルト(北海道、オーストラリア、ニュージーランド、ヨーロッパ)、たけのこご飯のもと(国産)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(カナダ、日本)、ねり梅(国産)、大豆ミート(青森県)、バジル(イタリア)、お茶目な大豆(国産)