

給食だよりの6月




毎月19日は「食育の日」!! NO.6 2022.6.14 一関市花泉学校給食センター

梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。

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

 <h3>つけない</h3> <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>	 <h3>増やさない</h3> <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、冷蔵庫を過信せず早めに食べるようにしましょう。</p>	 <h3>やっつける</h3> <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>
---	---	---

きゅうしょくについてしよう ~5月の食指導から~



給食の時間や授業の時間を利用して、小学校1年生の皆さんといっしょに「きゅうしょくについてしよう」の勉強をしました。

- ・給食ができるまでに関わっている人たちについて
 - ・給食センターで働く人たちについて
 - ・給食を作るときの道具・服装について
 - ・給食を作っている人達の思いについて
- などを知って良かった児童が多かったです。



↑いわし団子入りみそ汁をつくっています。

豆腐そぼろ丼の具を作っています→

給食を作るときの道具を持ってみる活動もありましたが、「思ったより重い!」という児童と、「軽い!」と感じた児童もいたようです。

作ってみませんか?
~給食レシピ~

6/13(月) 提供の給食です!

豆腐そぼろ丼の具

〈材料 4人分〉

- ・ごま油…大さじ1
- ・おろししょうが…適量
- ・ねぎ…30g(粗みじん)
- ・豚ひき肉…80g
- ・鶏ひき肉…70g
- ・酒…大さじ1
- ・干し椎茸…5g(粗みじん)
- ★砂糖…小さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★みりん…小さじ1
- ★塩こうじ…小さじ1
- ・大豆ミート…20g(戻しておく)
(ボイル大豆を刻んでもOK)
- ・木綿豆腐…150g(細かくほぐす)
- ・冷凍枝豆…50g

〈作り方〉

- ① ねぎは粗いみじん切り、干し椎茸は戻してみじん切り、大豆ミートは戻しておく。
- ② 豆腐は細かくほぐし、冷凍枝豆は解凍してさやから出しておく。
- ③ 豚ひき肉、鶏ひき肉は酒をふっておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、おろししょうが、ねぎ、③を炒める。
- ⑤ 肉をよく炒めたら、干し椎茸も入れ炒め、★で味付けする。
- ⑥ 大豆ミート、木綿豆腐を入れ炒めたら、枝豆を混ぜ合わせて、完成です。

*****ひとくちメモ*****

- ☆ 豆腐が入ることで、肉だけのそぼろ丼よりもエネルギー量が抑えられます。
- ☆ 調味料は好みで調整をお願いします。

5月使用食材の産地

《野菜・果物》

キャベツ(千葉県、神奈川県、一関市)、だいこん(花泉町、青森県、千葉県、宮城県)、にんじん(徳島県、千葉県)、きゅうり(宮城県、高知県)、じゃがいも(鹿児島県)、チンゲンサイ(宮城県)、にら(栃木県)、たまねぎ(兵庫県、佐賀県、和歌山県、栃木県)、かぶ(千葉県、栃木県)、セロリ(茨城県)、ねぎ(一関市)、みつば(岩手県)、こねぎ(宮城県)、こまつな(一関市)、ごぼう(岩手県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、しめじ(新潟県、富山県)、えのきたけ(新潟県、長野県)、オレンジ(アメリカ)、バナナ(ベトナム、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(北海道)、ほうれん草(国産)、こまつな(九州)、にら(九州)、さやえんどう(グアテマラ)、ホールコーン(北海道)、えだまめ(北海道)、アスパラガス(チリ)、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(宮城県)、3色パプリカ(宮城県)、トマト(岩手県)、大根葉(国産)、ゆで大豆(岩手県)、冷凍豆腐(岩手県)、油揚げ(国産)、茎わかめ(国産)、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)、ピッコロハム(国産)、焼き豚(デンマーク)、鯉のぼりハンバーグ(国産)、豚カツ(岩手県)チキンナゲット(国産)、さばのみそ煮(国産)、いわしのおろし煮(国産)、ほうれん草オムレツ(国産)、キャベツメンチカツ(国産)、かつおフライ(国産)、キムチ(国産)、トマトピューレ(一関市)、かしわもち(国産)

《その他》

豚肉(岩手県)、鶏肉(岩手県)、ベーコン(一関市)、鮭(岩手県)、あじ(ニュージーランド)、さば(ノルウェー)、ささみフレーク(国産)、オムレツ(岩手県)、こんにやく(群馬県)、ひよこまめ(アメリカ)、豆腐(アメリカ、カナダ)、豆乳(カナダ、アメリカ)、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)、切り干し大根(国産)、片栗粉(国産)、カットわかめ(三陸)、するめ(青森県)、ツナ(タイ)、マカロニ(カナダ他)、レモン果汁(アメリカ)、たくあん(国産)、つぼ漬(国産)、白いりごま(中南米、北南米)、たけのご飯のもと(国産)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(カナダ、日本)、かつお節(国産)、大豆ミート(青森県)、米麺(一関市)、いちごジャム(国産)、元気ヨーグルト(国産)、チーズ(オセアニア等)、パセリ(イタリア)