

食育だより6月



はる す あつ きせつ はじ 春が過ぎ、暑い季節が始まっています。食中毒なども発生しやすく、体調もくずしやすい時期です。食中毒やかぜ予防の基本となる手洗いをしっかりとしましょう。

げんき す 元気で過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることも大切です。

6月の給食目標
清潔を心がけて 食事をしよう。
正しい手洗いの仕方を覚えよう。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんげつの
こんだては～？



◎6月は食育月間です。

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・メロン・あんず・いわし・きびなご)
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(割干しだいこん・切干しだいこん・梅干し)
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライ・割干しだいこん)
- はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)

☆献立変更☆

- 6日(月) ホキフライ → ホキのパン粉焼きに変更しました。
- 7日(火) グレープゼリー → ピーチゼリーに変更しました。



<今月の自校炊飯>

8日(水) 6年生 17日(金) 4年生 22日(水) 5年生

<今月の地場産野菜>

こまつな・キャベツ(中旬から) じゃがいも・たまねぎ



食中毒を予防するためには・・・？

つけない



ふやさない



やっつける



まずは食べ物に食中毒菌を「つけない」こと！帰宅後、調理の前、食事をする前、トイレの後・・・必ず石けんで手を洗いましょう。

多くの食中毒菌は20℃～50℃前後で活発に増えます。買ってきたものや作ったものは、冷蔵庫に入れて保管することが大切です。

調理をするときは、しっかりと中まで加熱をしましょう。特に肉などは注意が必要です。給食では75℃で1分以上か、85℃以上まで加熱しています。

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ

石けんを使わない

このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

〇肉類の調理について

(0157, カンピロバクターによる食中毒の防止)

- ・生肉は食べないこと
- ・肉類の調理の際には、過熱を十分に行うこと
- ・生肉を扱った箸で食べないこと
- ・生肉を調理したまな板や包丁はきちんと洗うこと

うまうま健康ピーマン炒め

材料(4人分)

豚ひき肉	40g
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/2個
しらたき	100g
ごま	1と1/2杯
ごま油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ
酒	小さじ

はま菜ちゃん料理コンクール(小学生を対象に市内産の野菜を使った新しい学校給食メニューを募集)入賞作品です♪

☆6月17日(金)の給食に出ます。

作り方

- ① しらたきは3cmに切って、下ゆでしておく。
- ② ピーマン・赤ピーマンをせん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、豚ひき肉・しらたきを炒める。
先に少しの調味料で肉・しらたきに味をつけておく。
- ④ 火が通ったら、赤ピーマン・ピーマンを入れ、味付けをする。
- ⑤ 仕上げにごまを入れる。

下ゆでするときれいに仕上がります

