

給食だより

2018年度6月号

〇〇 食中毒を予防しましょう *〇〇*〇

- 〇 ジメジメとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に、食中毒には気をつけたいものです。まずはその予防策として、手洗いからはじめましょう。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。手洗いは念入りに、爪の先や手のひら、手の甲、手首までしっかりと行いましょう。



6月から増える細菌性食中毒

- ・カンピロバクター
→加熱不十分な鶏肉に多い、感染型
- ・黄色ブドウ球菌
→化膿創に多い、毒素型
- ・ウェルシュ菌
→加熱後数時間経過した食品で発生、毒素型



☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。
今月は『きゅうり』です！

- ・旬 5月～8月
- ・多い栄養素

ビタミンC、カリウム、カロテン



* * * * *

「きゅうり」の語源は「黄瓜(きうり)」で普段食べている緑のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。きゅうりの約95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。サラダや酢に物など、生で食べる人が多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感が楽しめますよ♪また、胡瓜自体が淡泊なので濃いめの味つけがよく合います。たくさん手に入った時は、ピクルス漬けを作るのもおすすめです。酢・砂糖・水・好みのスパイスを煮立て、冷まし、そこに軽く塩もみしたきゅうりを漬け込みます。半日ほどおくと美味しく食べられますよ。

* * * * *

食中毒を防ぐには…

- ① 菌を食材につけないこと
- ② しっかりと火を通すこと
- ③ 加熱後食べない場合は、
すぐに冷やして保管すること
が、重要です。

この3点を守って食中毒から子ども達を守りましょう。





給食室おすすめレシピ

6月20日(水) 提供予定☆

*エスカベッシュ

〈材料〉 4人分(大人2人・
子ども2人)

- 鶏肉・・・360g
- 白ワイン・・・15g(大1)
- 食塩・・・1.8g(小1/3)
- たまねぎ・・・50g(中1/4個)
- 黄パプリカ・・・30g(1/4個)
- 赤パプリカ・・・30g(1/4個)
- えのき・・・20g(1/5袋)
- A { 酢・・・60g(大4)
- 三温糖・・・27g(大3)
- 薄口しょうゆ・・・6g(小1)
- 食塩・・・1.2g(ひとつまみ)
- オリーブ油・・・3g(小1)

〈作り方〉

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切って、白ワイン・食塩で下味をつけておく。
2. Aの調味料を計っておく。
3. たまねぎ・黄パプリカ・赤パプリカはスライス切りに、えのきはざく切りに切る。
4. フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、1の鶏肉を火が通るまで焼き、一度取り出しておく。
5. 4のフライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、野菜類をしんなりするまで炒める。
6. 5にAの調味料を加えて、ひと煮たちさせる。
7. 6に4の鶏肉を入れて、ゆっくり冷まし、味がしみこんだらできあがり★

*「エスカベッシュ」とは、洋風の南蛮漬けといえる料理です。さわやかで冷たい料理は暑くなる時期にピッタリです♪

6月12日(火) 提供予定☆

〈作り方〉

1. 胡瓜は薄めのスライス切りにしておく。
2. わかめは水で戻し、水気を切っておく。
3. Aの調味料は量っておく。
4. ボウルに1の胡瓜と2のわかめとしらすと3の調味料を入れて和えたらできあがり★

*きゅうりとじゃこの酢の物

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

- きゅうり・・・140g(1本と1/2本)
- しらす・・・15g
- わかめ・・・12g(乾燥)

- A {
- 酢・・・9g(小2)
 - 三温糖・・・3g(小1)
 - 薄口しょうゆ・・・6g(小1)
 - 食塩・・・0.6g(少々)



★乾物を食べよう★

高野豆腐、切干大根、干しいたけなど、古来より日本に伝わる「乾物」は栄養面がとて高い食材です。水分が減っている分、少しの量でたくさんの栄養を一度に摂ることが出来ます。手を出しにくい食材かもしれませんが、ぜひ手にとって調理してみてください。