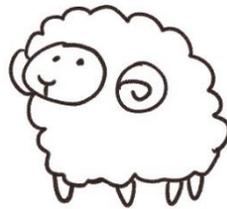


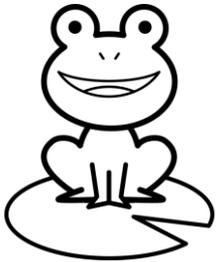


# 給食だより



2021 年度  
6 月号

## 食中毒を予防しましょう



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、指先や爪の間、手のひら、手の甲、手首までしっかりと行いましょう。

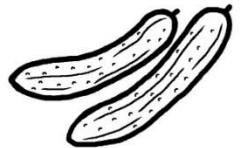


### 食中毒を防ぐには…

- 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 加熱後すぐに食べない場合は、常温で放置せず、冷やして保管すること

この3点を守って食中毒から子ども達を守りましょう。

### 今月のおすすめ食材は



### 「きゅうり」です！

5～8月が旬のきゅうりは約95%が水分で、水分補給が必要な夏にぴったりの野菜です。

「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。

きゅうりに含まれる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。また、きゅうりは淡色野菜ですが、表面の濃い緑色の部分には、緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンが含まれています。βカロテンは体内でビタミンAとして働き、免疫力を高めてくれますよ！

サラダや酢の物など、生で食べることが多いきゅうりですが、炒め物にすると違った食感を楽しむこともできます。ぜひお試しください♪

### ご家庭で発生しやすい食中毒菌

#### ・カンピロバクター

→加熱不十分な鶏肉に多いです。

対策: 中まで火を通してから食べましょう！

#### ・サルモネラ菌

→加熱不十分な卵に多いです。

対策: 中まで火を通してから食べましょう！

期限切れの卵の生食は特に避けてください。

#### ・黄色ブドウ球菌

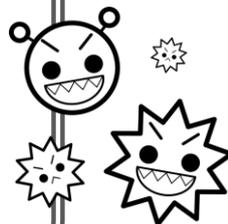
→皮膚上に存在し、化膿創に特に多いです。

対策: 調理前にはしっかり手洗いをしましょう！

#### ・腸管出血性大腸菌

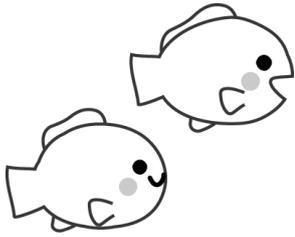
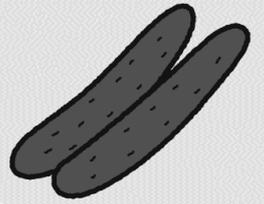
→いろいろな食材に存在し、感染者から感染することもあります。

対策: 生野菜はよく洗い、生肉を触った手で他の食品を触らないようにしましょう！



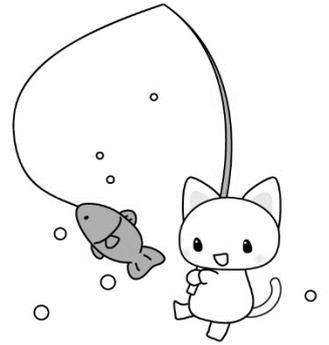


# 給食室おすすめレシピ



☆6月10日(木)提供☆

## アジの胡麻焼き



<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

アジ・・・・・・・・・・6切(1切30g)

酒・・・・・・・・・・7g(小1強)

本みりん・・・・・・・・4.5g(小2/3)

こいくち醤油・・・・3.4g(小1/2強)

白ごま・・・・・・・・3.3g(小1強)

A {

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. アジにAを加えて15~30分ほど冷蔵庫で下味をつける。
3. 白ごまをまぶし、油(分量外)をひいたフライパンで皮面から焼き目がつくくらいまで焼く。
4. ひっくり返して蓋をして弱火で焼く。
5. 中まで火が通ったら出来上がり★



☆6月4日(金)提供☆

## かむかむサラダ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

切干大根・・・・16g

かつおだし・・・・40.5g(1/5カップ)

本みりん・・・・5g(小1弱)

うすくち醤油・・・・1.6g(小1/3弱)

もやし・・・・170g(2/3袋)

にんじん・・・・40g(中1/5本)

塩昆布・・・・8g

A {

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. 切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切る。
3. Aと2.を合わせて煮る。
4. もやしは食べやすい長さに切り、人参は千切りにして蒸すか茹でる。
5. 3.と4.と塩昆布を合わせて味を調えたら出来上がり★

6月4日は虫歯予防デーです！  
よく噛んで食べて、元気な歯を守りましょう★



## ★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。