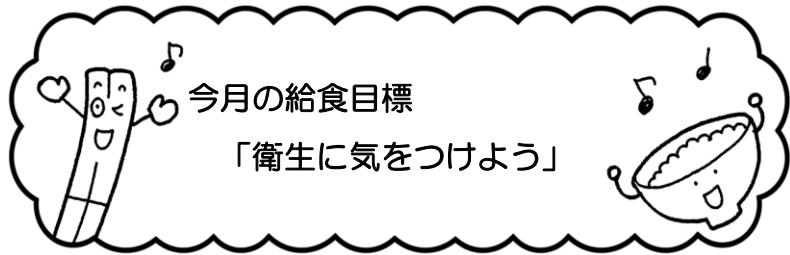


6月 給食だより

令和3年 6月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX：78-2141



今月の給食目標
「衛生に気をつけよう」

これからの時期は湿度や気温が高くなり、菌が繁殖しやすくなるため、食中毒を起こさないように注意しなければなりません。予防の基本の「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食事の前には手洗いをするようにしましょう。

食中毒予防のポイント

① 菌をつけない

手には汚れだけではなく、目に見えない菌がついています。食中毒を防ぐためにも、食事をする前に手洗いをすることが大切です。

傷口がある箇所やトイレに行った後、生の肉・魚などに触れた後は、手に菌が多くついているので、石鹸を付け、手洗いを行うことが重要です。

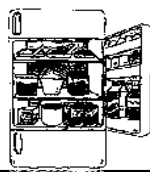


② 菌を増やさない

菌によって違いはありますが、温度20～40℃、湿度70%以上で菌が増えやすくなります。

また、食材はもちろんですが、残った料理は出来るだけ早く冷蔵庫に保存することが重要です。

劣化したスポンジや濡れたままの布巾は、菌が増えやすいので交換し、しっかり乾燥させることが大切です。



③ 菌をやっつける

食中毒を起こす菌のほとんどは、熱に弱いため、加熱調理が効果的です。目安は、約80度以上で加熱することです。

加熱する際には、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒める等の他に電子レンジも利用できます。

電子レンジを使う際、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも良い方法です。



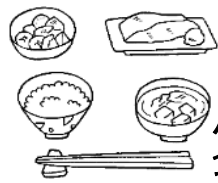
6月は食育月間です

家庭でも食育を見直してみましよう

毎年6月は「食育月間」です。学校だけではなく、地域や家庭で協力して食育を推進し、食育の浸透を図ることを目的としています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えましょう。



いただきます
ごちそうさまが
きちんとと言える



バランスの良い
食事をとる



残さないように
食べる



家族で楽しく
ごはんを食べる

給食レシピ紹介

アスパラのクリーム煮

【材料】 小学校中学年4人分

・鶏むね肉(スライス)	60g	・牛乳	220g
・人参(千切り)	36g	・バター	22g
・玉ねぎ(スライス)	100g	・小麦粉	20g
・じゃがいも(さいの目)	72g	・塩	0.2g
・アスパラ	40g	・胡椒	0.08g
(輪切り後、下茹で)		・白ワイン	2.8g
・コンソメ	8.4g	・バター	3.2g
・粉チーズ	8.4g	・水	80g

【作り方】

- ① ①の材料でホワイトルウを作る
- ② バターで鶏肉を炒める
- ③ 人参・玉ねぎを入れしんなりするまで炒める
- ④ 水・じゃがいもを入れて煮る
- ⑤ じゃがいもが煮えたら一度火を消し、コンソメ・粉チーズ・ルウを入れてよく混ぜ、火を点ける
※ルウは高温で入れると分離しやすいので注意
- ⑥ 塩・こしょう・白ワインを加えてよく混ぜながら煮る
- ⑦ 下茹でしたアスパラを加えて味を調べ、完成

