

6月給食だより

2017. 6. 15 No.3
文責: 畦地

黒潮町立学校給食センター

高知県もいよいよ梅雨入りです。ジメジメとした日が続くと、気分も憂うつになりがちですが、そんな時こそ1日3回、しっかりとバランスのとれた食事を心がけましょう。

また、この時期は、食中毒も起こりやすくなります。カビが生えやすくなったり、色々な菌が増えやすくなります。作った料理もできるだけ常温放置は避け、こまめに冷蔵庫に入れるなどして、温度管理に気をつけましょう。食事の前には手をしっかり洗うなどして、ばい菌を体の中に入れないようにしましょう。

6月給食目標

「衛生に気をつけて 食事をしよう」

給食センターでは、みなさんに安心して給食を食べてもらえるように、食中毒が起こりやすいこの時期に、特に気をつけて給食づくりにあたっています。どんなことに、気をつけているかというと・・・

①手洗いをしっかりする！

作業の前には必ず手を洗います。また、出来上がった料理をあつかう時は手袋をします。手には食中毒菌がいるので、決して素手では触りません。(写真:手袋をしてフルーツを数えています→)



③服そうや道具を使い分ける！

服に菌や汚れが残っているといけないので、下処理、加熱前、加熱後で調理員さんは服装を変えています。また、包丁やまな板も、野菜、果物、魚、肉、豆腐など切るものによって、それぞれ使い分けています。

つけない



②十分な下処理と目視(目で確認すること)

自然の中で育った野菜には必ずと言ってよいほど、菌が存在します。それを限りなくゼロにするために、水をたっぷりためたシンクの中でザブザブと野菜を洗います。これを最低3回は繰り返します。

また、野菜をカットした後も、食べもの以外のものが入っていないか、何度も目で見て確認します。(目視) 調理員さんの話によると、この「目視」が一番時間がかかって大変な作業だそうです。(写真:下処理の様子→)

給食紹介☆6月14日 佐賀中学校 アンコールメニュー

- しょうゆラーメン
- ぎゅうにゅう
- りっちゃんのげんきサラダ
- チーズクレープ



しょうゆラーメンとチーズクレープがとても人気がありました！給食ではめんメニューが月に1、2回しかないのもあって、子どもたちもツルツルっと大喜びで食べています。しかし、ラーメンの汁は残すよう指導をしているので、ご家庭の方でもラーメンを食べる際は、汁を飲みきってしまわないように、声をかけてくださるとありがたいです。

黒潮町の給食標語 「きゅうしょくは えがおをつくる おまじない」

④温度管理

ふやさない

調理室の中の温度は25℃以下、湿度は80%以下と食べ物にもやさしい環境になっています。また、常温で置いておけない肉や魚などは調理するまでは冷蔵庫へ入れて、菌の増加を防いでいます。給食は出来上がって2時間以内に食べる！というきまりがあるため、仕上げの作業も時間ぎりぎりに行っています。

⑤十分な加熱

加熱する

しっかり加熱することで、ほとんどの菌はやつけることができます。そのため、給食ではサラダや和え物に入る野菜も全てポイルします。食べ物の中心の温度を確認し、85℃以上3分加熱するというきまりもあります。



知って感じて楽しもう！ わくわく食育イベント

イベントのお知らせです☆



平成29年6月25日(日)10:00~13:00

場所：アピアさつき 1階(四万十市右山五月町8-13)

楽しみながら、健康的な食事について学んじゃおう！！

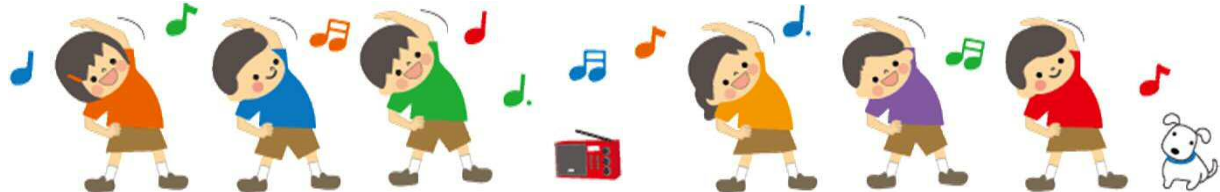
パパやママ、おじいちゃんおばあちゃんは、健康パスポートゲットで健康生活スタート！

A~Hのコーナーに参加して、A~G(緑)とH(青)のポイントシールを3枚以上集めたら、**高知家健康パスポート**をその場で発行いたします！(※20歳以上の方)



- A** おやこの食育コーナー(おやこで食生活をチェック！)
- B** 計測コーナー(体脂肪、味覚、肺年齢をチェック！)
- C** 栄養相談コーナー(管理栄養士が対応します！)
- D** 幡多禁煙サポーターズによるたばこの相談コーナー
- E** ヘルスメイトによる野菜の重量当てクイズ、試食
- F** 健康・お薬相談コーナー(薬剤師が対応します！)
- G** 歯科相談コーナー(かむ力チェック！)
- H** 運動・体操コーナーで、いきいき元気！

主催：幡多福祉保健所管内栄養士ネットワーク、四万十市、幡多福祉保健所



かいそうサラダ



アンコールメニューでもよく登場するかいそうサラダ★保護者の方からも作り方を教えてほしい！という声もありました(^)是非、お家でも作ってもらえたら嬉しいです♡

●材料(4人分)●

海藻ミックス(乾燥)・・・6g
カニカマ・・・20g
キャベツ・・・150g
きゅうり・・・100g
にんじん・・・30g

ー手作りドレッシングー

酢・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
醤油・・・小さじ1
塩・・・一つまみ

●作り方●

- ①海藻ミックスをお湯(または水)で戻しておく。カニカマは食べやすい大きさにさいしておく。
- ②キャベツ(1cm幅)、きゅうり(輪切り)、にんじん(千切り)に切る。
- ③お湯を沸かし、②をにんじん、きゅうり、キャベツの順に入れ、サッと茹でる。
- ④ゆでた野菜はよく冷まし、しぼって水気をとっておく。
- ⑤ドレッシングの材料をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑥①④⑤をよく混ぜ合わせる。

お知らせ



今月の給食費の振替日は、**6月30日(金)**です。

よろしくお願ひします。

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり