

# 6月給食だより

2019. 6. 14 No.3  
文責: 菅沼

黒潮町立学校給食センター

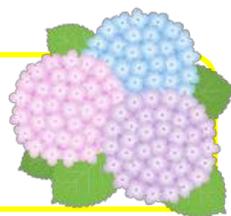


6月は梅雨の季節です。ジメジメとした日が続くと、気分も憂うつになりがちですが、そんなときほど1日3回のバランスのとれた食事と、十分な睡眠を心がけましょう。体に栄養と睡眠が足りていないと、体の免疫力が落ちてしまいます。

食品の管理にも注意が必要です。雨が多く湿度が高くなると、カビが生えやすくなったり、色々な菌が繁殖しやすくなります。冷蔵庫へののしまい忘れや、冷蔵冷凍食品の常温放置などは避け、適切な温度で保管するようにしましょう。

6月の給食目標は

『衛生に気をつけて食事をしよう』です。



これから夏にかけて、食中毒が発生しやすい季節です。すこし体調を崩した程度で済む場合もあれば、命を落とすこともあります。十分に注意が必要な食中毒ですが、予防することができます。

## 食中毒予防の3原則

つけない・ふやさない・加熱する

### つけない

- ・調理前に十分に手を洗う。
- ・生の肉・魚・卵等を扱った時は、他のものにはさわらないようにし、手洗い、包丁・まな板の洗浄を十分にする。
- ・生で食べるサラダなどを調理する時には、他の食材から分けて、包丁やまな板も清潔なものを使用する。

### ふやさない

- ・気温の高い所に置かない。
- ・冷蔵、冷凍の保存温度を守る。
- ・冷蔵庫につめこみ過ぎない。
- ・作ったおかずは、すぐに食べる。

### 加熱する

- ・十分に加熱する。
- ・カレーなど大きな鍋で調理するものは、よくかき混ぜながら加熱する。

食中毒予防の3原則は、「つけない」「ふやさない」「加熱する」ですが、このなかの「つけない」に含まれる手洗いは、誰もができる予防法です。

この手洗いは、手についた汚れを落とすことができ、手についた菌等を他に移すことを防ぐことができます。汚れは目に見えるものだけではなく、見えにくい小さな菌もついています。一見きれいに見えても、食事の前やトイレの後など、手洗いはしっかりとるようにしましょう。



## 給食紹介

★6月10日 朝ごはんメニュー

- 玄米ごはん
- 牛乳
- シイラの干物
- 大豆サラダ
- みょうがのみそ汁

この日は朝ごはん献立でした。一日のスタートに、よく噛んで食べる玄米、大豆、コーンを使用し、骨の心配なく食べられるシイラの干物、香りですっきりさせてくれるみょうがのみそ汁にしました。それぞれの食材が苦手な人もいましたが、頑張って食べていました。



★6月12日 佐賀中学校アンコールメニュー

- わかめごはん
- 牛乳
- ささみのレモンフライ
- りっちゃんの元気サラダ
- コンソメスープ
- みかんクレープ



アンコール第2弾は佐賀中学校でした。今年度からアンケートの様式が変わったのですが、人気の高さがわかった“りっちゃんの元気サラダ”でした。クレープは、今回はみかん入りのものにしたのですが、前回より「おいしい」の声が多かったです。



## きれいにしたつもりでも・・・

目には見えない汚れが、どれだけ落ちているか確認するため、ブラックライトを当てると白く光る薬品を手塗りに塗り込み、いつものように手洗いをしてから、ブラックライトを当てて確認してみました。すると・・・



手洗いした後の手

白く光っている部分がしっかりと汚れが落ちていない部分です。

子ども達に実際にやってもらっても、やはり指先、爪の間、指の間、手の平のシワ中などがよく光っていました。



ブラックライトを当てると・・・



# 朝食に野菜を食べよう!



毎年6月に、小学校5年生と中学校2年生を対象に食生活調査を実施しています。この調査結果でも、また全国的な傾向としても、朝食に野菜を食べる児童・生徒の割合が3割ほどであり多くないという結果が出ており、大きな課題となっています。そこで、小学校5年生に朝食に野菜を食べるためにはどんなメニューが良いか考えてもらったので紹介します。大きく分けて、みそ汁とサラダの2つのパターンになりました。

## みそ汁の部

みそ汁	きのこのみそ汁	みそ汁	豚汁	野菜たっぷりみそ汁
・だいこん	・しめじ	・たまねぎ	・だいこん	・たまねぎ、なす
・にんじん	・しいたけ	・きのこ	・にんじん	・キャベツ
・きのこ	・えのき	・ネギ		・しめじ(えのき)
・ねぎ	・ねぎ	・とうふ		・ねぎ
・とうふ	・とうふ	・みそ		・ワカメ
・ワカメ	・ワカメ、ふ			・みそ
・みそ	・みそ			

## サラダの部

りっちゃんの元気サラダ	サラダ	りんごサラダ	フルーツサラダ
・きゅうり、トマト	・たまねぎ	・きゅうり	・きゅうり
・キャベツ	・きゅうり	・アスパラガス	・だいこん
・にんじん	・レタス	・キャベツ	・バナナ
・りんご	・ピーマン	・にんじん	・りんご
・ハム	・ドレッシング	・りんご	・ごま
・ドレッシング		・ドレッシング	・ドレッシング

みそ汁では、「苦手な野菜もみそ汁ならおいしく食べられるから。」という理由から考えてくれる人もいました。サラダには、野菜と一緒にりんごを入れたり、くだものとの組み合わせを考えてくれる人も多くいました。ご家庭でぜひ、作ってみてください。



# ~ひとこと返信紹介~ いつもありがとうございます



おいしい給食を毎日楽しみにしている娘です。試食会も「おいしいけん食べに来て!」と誘ってくれました。一緒に食べれるといいなあと楽しみにしています。  
入野小3年保護者

ありがとうございます。試食会では、学校では苦手なものも食べ慣れていないものも、頑張ってお子どもたちの姿をみてもらうことができます。お家とはまた違った様子を見ていただくことができるかもしれません。どうぞお楽しみに!

「カレー風肉じゃががとってもおいしかった!!」と子どもが言っていました。是非我が家のレパートリーに加えたいので作り方を教えてください! よろしくお祈りします。  
佐賀小3年保護者

ありがとうございます。これからの暑い季節にも、カレー風味でペロッと食べられるカレー風肉じゃが、今回の給食だよりレシピを入れさせていただきます!

## 給食レシピ カレー風肉じゃが

### ☆材料(4人分)

豚もも肉	160g
じゃがいも	中2個
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/3本
しめじ	1/3株
いんげん	2さや
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ4
カレー粉	少々

### ☆作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りに、にんじんは皮をむいて厚めの半月切りに、しめじは石突きを除き、いんげんはすじをとって食べやすい長さに切り、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにく・豚もも肉を中火で炒める。次に、玉ねぎ・にんじん・しめじ・じゃがいも・いんげんの順に炒めていく。
- ③材料に火が通ったら弱火にし、酒と砂糖を加えて蓋をしてしばらく煮る。
- ④煮汁が沸いたら濃口しょうゆ・カレー粉で味をととのえ、できあがり。

仕上げに溶き卵を回し入れると、マイルドな仕上がりになりますよ。

### 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



黒潮町食育キャラクター  
完食くん

## お知らせ

6月の給食費の振替日は、7月1日(月)です。  
振替指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。

