

6月給食だより

2021. 6. 16 No.3
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

先月の中旬に梅雨入りした後は、雨が降ったり急に晴れたり不安定な天気が続いています。梅雨は1年の中で最も雨が多い時期で気持ちも憂鬱になりますが、これから始まる暑い夏の水不足を解消してくれたり、野菜やくだもの成長をたすけてくれるはたらきもあります。外で遊べない日も多くなりますが、ストレッチなど適度な運動で体力をつけていきましょう。

6月の給食目標は

「衛生に気をつけて食事をしよう」です。

気温が上昇するジメジメした梅雨の季節は、食中毒の原因となる細菌類が発生しやすくなります。食中毒は下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐などを発症させます。体力がおちる夏場を健康に過ごすためにも、食中毒による感染を防いでいきたいものです。

食中毒予防の三原則

つけない



- ★調理前に必ず手を洗う。
- ★調理器具は、汚れを落とし定期的に消毒をする。
- ★肉や魚は、袋や容器に汁が出ないようにする。

ふやさない



- ★購入した食品や食材はすぐに冷蔵庫に入れて保管する。
- ★調理した食品は、できるかぎり早く食べる。

やっつける



- ★調理する時は、中までしっかり加熱する。
- ★調理した食品を温めなおす時は十分に加熱する。
- ★果物など生で食べるものは、よく洗う。

給食センターでも衛生面に気をつけて作業しています。



作業前に健康チェックを行い、作業着に着替えます。手洗いブラシは個人ごとに用意し、指先はもちろん肘までしっかり洗います。



調理室の冷蔵庫や冷凍庫の温度は適正か、毎日チェックし記録しています。調理後の和え物や果物、デザートなどは配送直前まで冷蔵庫で保管しています。



焼く、煮る、揚げる、茹でるなどの加熱作業は、すべて中心温度を測って確認し、記録しています。

手あらいに石けんをつかきましょう！

石けんを使うと、水だけに比べ菌や汚れが落ちやすくなります。指先・つめ・指の間・手首は洗いのこ残しが多いと言われています。手洗いには、食中毒や風邪を予防する効果があります。衛生の基本は手洗いです。



6月11日(金)

- くろしおドライカレーライス
- 牛乳
- トマトサラダ

高知県全体の取組で、食育月間の6月に「高知家のカレー」を実施しました。ドライカレーには黒潮町の特産のしめじやほししいたけ、らっきょう漬けを入れました。カツカレーのイメージでカツオカツを添えるところが黒潮町、または高知県のカレーと言えるのではないのでしょうか。

給食紹介



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

「食べること」は生きるため、また健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして親しい人たちと食卓を囲む体験など、家庭の食卓は「食育の宝庫」です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をつくりましょう。

家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいませんか？	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

ひとこと返信らんを紹介します！

・メカリのからあげを保育園のころからずっと気に入っています。家でも作ってほしいと言われるのですが、スーパーでメカリを売ってないような気がするのと、作り方を知らないのと、教えていただけるとありがたいです。

・給食のニラ豚がおいしいので、レシピを教えてください。「五目ちらし寿司」もお願いします。

返信ありがとうございます。給食のメニューに興味を持ってくださりうれしいです。メカリは給食で使用するのは土佐佐賀産直出荷組合さん(衣つき)、またはマルア海産さんで購入しています。この辺のお店ではあまり見かけませんが、マルア海産さんに聞いたところ、冬場になるとここにこ市や四万十市内の量販店にも出荷しているそうです。高知市の方では有名なのですが…幡多地域では見かけないので残念です。今月はリクエストのあったメニューのレシピを3つ紹介します。

メカリのからあげ



●材料(4人分)●

メカリ……………160g
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
でんぷん……………適量
揚げ油……………適量

●作り方●

- ①メカリに塩とこしょうで下味をつける。
※好みで頭を取り除いても良いです。
- ②でんぷんをまぶして180℃程度の油で揚げる。

※メカリが手に入らない時は、きびなごなど身近な小魚で食べてもらいたいです。家庭でも魚料理をどんどん食べてください！

ニラ豚

●材料(4人分)●

豚肉……………200g
キャベツ……………120g
玉ねぎ……………80g(1/2個)
にんじん……………60g(1/3本)
もやし……………60g(1/3袋)
ニラ……………100g(1束)
しめじ……………40g(1/4袋)
にんにく……………4g(1かけ)
ごま油……………2g
酒……………4g
塩……………2g
こしょう……………少々
オイスターソース…20g

●作り方●

- ①にんにくはみじん切りに、しめじは細かくほぐす。
※にんにくはすりおろしを利用してもよい。
- ②ニラは2～3センチ、にんじんは短冊切りし、豚肉、キャベツ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を入れて酒と塩・こしょうをふり、よく炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、しめじと②で用意した野菜を入れて炒める。
- ⑤オイスターソースを加えて味をととのえる。

※ニラは黒潮町の特産の一つです。香りに含まれるアリシンという成分が、糖質をエネルギーに変換するたすけをしてくれるので、疲労回復の効果期待できます。



五目ちらしずし

●材料(4人分)●

精白米……………2合
水……………450ml
A { 酢……………大さじ2
上白糖……………大さじ3
塩……………小さじ1
ゆず果汁……………大さじ1
ごま……………小さじ1
卵……………1個分
サラダ油……………適量

すまき……………1/2本分
アジ(3枚おろし)……………小1枚分

にんじん……………2センチ幅程度
ゆでたけのこ……………30g(1センチ幅)
干し椎茸……………4g(2枚)
B { 椎茸のもどし汁…40g
砂糖……………10g
薄口しょうゆ…10g
グリーンピース……………16g

●作り方●

- ①お米を洗って、水に30分以上つけた後、炊飯する。
- ②アジは焼いて、皮と骨を取り除いてほぐす。干し椎茸はぬるま湯で戻す。
- ③にんじん、たけのこ、戻した干し椎茸、すまきはみじん切りにする。
- ④薄焼き卵を作り、千切りにする(錦糸卵)。冷凍のグリーンピースは湯がいて冷ます。(さやいんげんでも良いです。)
- ⑤にんじん、たけのこ、干し椎茸をBの調味料で煮詰め、ザルにあげて水気を切る。
- ⑥炊きあがったごはんにAの合わせ酢とごまを加え、よく混ぜる。
- ⑦さらにアジ、⑤で味付けした具、すまきを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧最後に錦糸卵とグリーンピースをちらす。

※節句などの行事食として年に1～2回しか登場しないメニューです。昔から祝い事にはお寿司を食べてきた食文化もあり、家庭の味としてぜひ作ってほしい一品です。



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

5月分の給食費の振替日は、**6月30日(金)**です。

振込指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



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

