

6月

給食だより



令和元年6月13日
福岡市立若宮小学校
栄養教諭 大本 香奈絵

6月になり、これから雨が多くジメジメとした季節になります。この時期は気温・湿度が上がり、菌も活発に活動し、食中毒が起りやすくなります。石けんを使ってきれいに手を洗うこと、毎日きれいなお箸とナフキン、マスクを準備することなど衛生面に気を付けて給食を食べましょう。

食中毒を予防するために



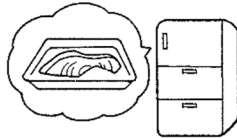
◆◆ 食中毒予防の三原則 ◆◆

つけない



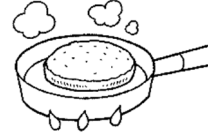
手には雑菌がたくさんついて
います。手洗いはしていないに。

ふやさない



購入後はできるだけ早く冷蔵庫
に入れて食べきましょう。

やっつける



調理の時には十分に加熱を。特に
お肉は中心までよく火を通しましょう。

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど至るところに存在している可能性があります。家庭の中でも気をつけましょう。

手洗いポイント

食中毒を予防するために、何よりも大切なことは、手洗いです。

水だけで洗うと、手を洗う前よりもかえってばい菌の数が増えてしまうので、手洗いの時には、必ず石けんを使いましょう。下の絵に描かれた部分が、特に洗い残しの多いところなので注意して洗いましょう。そして手洗い後には、きれいなハンカチで手をふきましょう。

指のあいだ



指先とつめ



手首



石けんを使って、洗い残しがないように丁寧に洗いましょう！



6月は食育月間です！！

毎年6月は食育月間です。毎日食べている身近な「食」について、考えてみましょう。家のお手伝いとして、買い物で食品の選び方や、食事作りで調理について学ぶこともいいと思います。生涯にわたって健康に過ごすためにも、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



6月の給食について

- 梅雨の時期に入るため、特に汚染、いたみやすい食品の使用（卵、厚揚げ、果物など）や、サラダ・和え物の献立の使用を控えています。
- 「歯と口の健康週間」（6/4～10）にちなみ、かみかみ献立を取り入れています。（大豆入りごま付煮干し、ごぼうソテーなど）
- 夏野菜も取り入れ、夏向きの献立も取り入れています。

今月の郷土料理 ～沖縄そば(沖縄県)～

「沖縄そば」は、沖縄県が琉球王国と呼ばれていた時代に中国から伝わりました。

豚骨とかつお節でとっただし汁に麺を入れ、甘辛く煮込んだ豚肉をのせて食べる料理です。麺やだし、具などには、地域ごとに異なる特徴があります。

給食では、豚骨ではなく、鶏がらスープ、昆布、さば節を使ってだしをとっています。

～季節の食べ物～



グリーン
アスパラガス



トマト



ピーマン



ごぼう



なす



とうもろこし



6月の給食より

あじのなんばんづけ



5～7月にかけて、「あじ」は旬を迎え、脂がのっておいしくなります。うす切りにした、玉ねぎ、にんじん、ピーマンなどの野菜を入れてもおいしく食べる事ができます。酸味がきいていて、暑い時期にはぴったりのおかずです。

（材料 4人分）

あじ（三枚おろしにしたもの）…2尾（4切れ）
揚げ油 …適宜

砂糖 …12g（小さじ4）
しょうゆ …12g（小さじ2）
食酢 …12g（小さじ2.5）
赤唐辛子 …少々
水 …40～80cc

（作り方）

- ① 三枚おろしにしたあじに、塩で下味をつけ、片栗粉まぶしておく。（骨をとっておくと、食べる時に食べやすくなります）
- ② 170℃程度の油で、あじを揚げる。
- ③ 調味料、水を煮立たせたものに、揚げたあじを入れてからめる。
※揚げたてのものに味をつけることで、味がしみこみやすくなります。

保護者の皆様からも毎月楽しみにしていただけるお便りを目指しています。

感想、ご意見、知りたい給食レシピなどありましたら、お寄せ下さい。

（ 担任の先生→栄養教諭 大本 ）

年 組