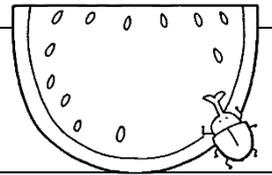


給食・食育だより 7月号



今宿小学校給食室

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。暑さ本番を迎える前に体を暑さに慣らせておきたいですね。

軽い運動から始めて運動量を増やしていくと良いですよ。熱中症の予防には、室内にいてもこまめな水分補給と夏野菜を食べて水分とミネラルの補給をしましょう。これからの暑い季節を元気に過ごしたいですね。

7月の給食の特色

- 旬の食品を取り入れました。
(かぼちゃ、冬瓜、とうもろこし、オクラ、さやいんげん、すいか、ゴーヤー、なす)
- 7日七夕の行事食として、七夕そうめん汁を取り入れました。
- 地場産の農作物を取り入れました。
(1日かぼちゃのそぼろ煮のかぼちゃ：清水農園さん、14日クリームシチューのじゃがいも：小澤農園さん、15日マーボートルコナスのなす：清水農園さん)

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

<p>調理のポイント</p>	<p>手をきれいに洗う</p>	<p>肉以外の食材はよく洗う</p>	<p>おかずは中心部までしっかり加熱する</p> <p>75℃ 1分以上</p>	<p>作り置きのおかずも再加熱する</p>
<p>詰めるときのポイント</p>	<p>汁気や水分をよく切る</p>	<p>仕切りやカップをリユウする</p>	<p>ごはん、おかずは冷ましてから詰める</p>	<p>なるべくすき間なく詰める</p>
<p>保存のポイント</p>	<p>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる</p>		<p>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する</p>	

そらまめのさやとり体験、えだまめのさやとり体験

旬の食材に触れる体験学習をしました。5月に1年生とほぶら級みなさんに空豆のさやとりを、6月に3年生とほぶら級みなさんに枝豆のさやとりを手伝ってもらって、それらを給食に使わせていただき、全校で味わいました。空豆のさやを観察したり、さやにいくつの空豆が入っているかとワクワクしたり、空豆の手触りやおいをかいだりしてさやとり体験を通して、興味と関心を深めて食べる意欲を持ってくれたのではないかと思います。3年生は枝付きの枝豆を枝から手でさやを取ったり、ハサミでチョキンと切ったりと上手に素早く作業してくれました。給食では旬の食材を提供していますが、色々な食材が1年中いつでも手に入るため、生活の中で旬を感じる事が少なくなりました。また、日常の生活では実際に野菜が育つ様子を見ることや食事作りに関わることや直接食材に触れる機会が少なくなっていると感じます。ご家庭でも旬の食材に触れる体験をすることをおすすめします。

7月は2年生にとうもろこしのひげとりのお手伝いをしてもらう予定です。

給食のレシピ紹介 子どもたちに人気だった献立を紹介します

白身魚と大豆のチリソース

(材料一人分)

メルルーサダイス	35g
でんぷん	適量
大豆	15g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
炒め油	適量
長ねぎ	5g
しょうが	0.5g
にんにく	0.5g
トウバンジャン	0.1g
トマトケチャップ	10g
上白糖	1g
こいくちしょうゆ	1g

〈作り方〉

1. 長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
2. メルルーサと大豆にでんぷんをふって、油で揚げる。
3. フライパンを熱し、油を入れ、トウバンジャン、長ねぎ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
4. 3.にトマトケチャップと上白糖、こいくちしょうゆを入れてソースを作る。
5. 4.に 2.をいれてソースをあえる。

