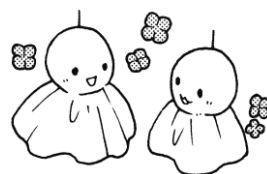


給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 6月号

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。



食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ること、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の3原則



つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、料理をするときには野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などをすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使いわけたりしましょう。



増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにしましょう。そして、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増えるので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、洗剤で洗って、しっかり乾燥させましょう。

肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは、肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性がありますから、中心部まで十分に加熱しましょう。



カルシウムが多い食品



骨や歯を健康に！ カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほどで、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。

給食のメニューをつくってみませんか

野菜たっぷり豆乳グラタン（4人分）

〈材料〉

植物油	小さじ1
鶏もも小切り肉	48g
白ワイン、塩、こしょう	少々
玉ねぎ	80g
キャベツ	60g
にんじん	20g
たけのこ（水煮）	40g
豆乳	200cc
植物油	8g
小麦粉	} a 16g
マカロニ	
とろけるチーズ	40g
パン粉	適量

〈つくり方〉

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツとたけのこはせん切り、にんじんはいちょう切りにします。
- ②鶏肉は、ワインと塩・こしょうで下味をつけます。
- ③鍋に油を入れて、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこの順に炒めておきます。
- ④aの材料を焦がさないように弱火で炒め、ルーをつくります。
- ⑤炒めた野菜に豆乳、ルーの順に入れ、よくかき混ぜて火にかけグラタンソースをつくります。
- ⑥マカロニをゆでてソースと混ぜ合わせます。
- ⑦容器に分けて(給食では12cm程度の楕円形のアルミカップ) チーズとパン粉を乗せてオーブン(200℃で12分程度)で焦げ目がつくまで焼きます。

津市の特産品ブランド「津ぶっこ」のキャベツとたけのこを使って考えられた「津ぶっこ給食」です。キャベツは三重県一の生産量です