

7月給食だより

6月30日
苓北共同調理場
山下 華奈

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を食べて、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

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

調理員より～今月のメニュー紹介～

ソトアヤム（5人分）

ソトアヤムはインドネシアの鶏肉を使ったスパイシーなスープです。子どもたちが食べやすいようにスパイスはカレー粉のみ使用しました。

材料

鶏むね肉	200g
水	1000mL
塩	ひとつまみ
おろしにんにく	3g
おろし生姜	3g
キャベツ	100g
たまねぎ	100g
トマト	100g
こねぎ	15g
米粉めん	30g
うすくち醤油	25g
酒	3g
カレー粉	3g
鶏ガラスープ	5g

作り方

- ① 米粉めんを水に漬けておく。
- ② 鍋に水を入れ、お湯を沸かしておく。
- ③ キャベツは短冊切り、たまねぎはくし切りにする。
- ④ トマトは角切りにする。
- ⑤ こねぎは小口切りにする。
- ⑥ ②におろしにんにく、おろし生姜、④と鶏肉を入れ、弱火で10分ほど茹でる。
- ⑦ ⑤から茹でた鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに裂く。
- ⑧ 鶏肉を取り出した⑤に③と調味料Aを加えて煮込む。
- ⑨ 野菜がしんなりしたら、鶏肉を鍋に戻し、トマトを入れ、トマトが温まるくらい軽く煮たら完成。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト	小魚	こま	小松菜	切干し大根
牛乳	チーズ	干しえび	ひじき	豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

