

# 7月 給食だより

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

- 米粉めんを水に漬けておく。
- 鍋に水を入れ、お湯を沸かしておく。
- キャベツは短冊切り、たまねぎはくし切りにする。
- トマトは角切りにする。
- こねぎは小口切りにする。
- 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。
- ⑤から茹でた鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに裂く。
- 鶏肉を取り出した⑤に③と調味料Aを加えて煮込む。
- 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。

6月30日  
芥北共同調理場  
山下 華奈

## 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。



◆朝ごはんを吃ると、脳の働きが活発になります。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、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、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 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べると時間を作らざるを得ないため、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。



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。

