

給食だより 6月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

「入梅」とは、「暦の上で梅雨の時期に入る日」を指します。今年度の入梅は6月11日です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってくるため、給食室でもとくに気をつかう時期です。より気を引き締めて作業にあたるよう努めていきます。

さて、6月は「食育月間」です。また、埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食を通して「食の大切さ」を伝え、地域への理解を深めていきたいと思っています。

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

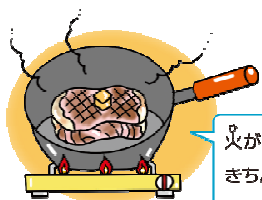
※まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った半乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）のもいいですね。



③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、串まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



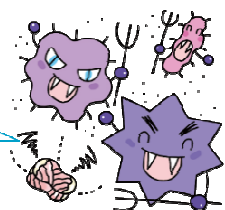
室温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

※調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

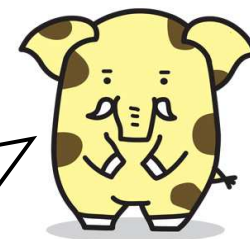
細菌は湿かくて、よごれていて、じめじめして、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡



全校遠足の日の給食について

15日(木)は全校遠足のため給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。

15日の遠足が雨等で延期の場合、22日(木)の給食はなくなります。お弁当になりますので、ご対応よろしくお願いします。



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

6月の献立より 作ってみませんか？ ～みそポテト～

秩父地方の郷土料理です。秩父地方では、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる料理がいくつかあり、「みそポテト」もその1つです。天ぷらにしたじゃがいもに、甘めのみそダレをかけていただきます。おやつにもピッタリなみそポテト、ぜひ作ってみて下さいね。

【材料-5人分-】

じゃがいも・・・400g
食塩・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・30g
片栗粉・・・・・・15g
水・・・・・・適量
サラダ油・・・・揚げ用

《みそダレ》

みそ・・・・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・小さじ2
みりん・・・・・・小さじ1
水・・・・・・適量

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむき、芽があれば取る。（皮がきれいであれば、皮つきのままでも大丈夫です）
- ②じゃがいも一口大に切り、蒸す。（お皿に広げ、ふんわりとラップをかけてレンジ加熱でも大丈夫です）
- ③食塩、薄力粉、片栗粉、水で衣を作り、じゃがいもにまぶし、油で揚げる。
- ④みそダレの材料をまぜ、火にかけアルコール分をとばす。
- ⑤揚げたじゃがいもに、みそダレをかけて完成！