

フ月 給食こんだて

〈目標〉 こわい食中毒に気をつけましょう

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。

(のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えします)

(のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします

※ 3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません

3(月) 豚肉の煮込み ツナあえ なめこのみそ汁 フルーツ	4(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ	5(水)セタ・誕生会 セタカレー セタサラダ セタゼリー	6(木) 鶏肉のレモン焼き トマトのサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ	7(金) 白身魚の ケチャップ炒め パンサンスー わかめスープ フルーツ	8(土) 豚肉の 寒こうじ焼き やさいのマヨあえ なめこのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ドーナツ	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ばかりけ(ごま)	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)
10(月) チキンシチュー グリーンサラダ フルーツ	11(火) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	12(水) ピザトースト イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	13(木) みそカツ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ	14(金) さばのさっぱり煮 にんじんシリシリ なめこのみそ汁 フルーツ	15(土)こども縁日 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの ペペロンチーノ わかめのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 玄米小丸	<おやつ> 牛乳 ピスコ(いちご)	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	<おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	<おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ
17(月)海の日	18(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが もやしのみそ汁 フルーツ	19(水) 冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツ	20(木)おにぎりday つくねの照り焼き ほうれん草の コーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	21(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ 千草あえ わかめのみそ汁 フルーツ	22(土) ポークチャップ ゆでやさい 油揚げのみそ汁 フルーツ
	<おやつ> 牛乳 ドーナツ	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 源氏パイ
24(月) 夏野菜カレー コールスロー サラダ フルーツ	25(火) たらの みそマヨネーズ焼き すき昆布の炒め煮 なめこのみそ汁 フルーツ	26(水) タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	27(木) 豚肉のピカタ プロッコリーの おかかあえ えのきのみそ汁 フルーツ	28(金)夕涼み会 鶏肉のごまみそ焼き ツナあえ もやしのみそ汁 フルーツ	29(土) マーポー豆腐 華風あえ わかめのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 ドーナツ	<おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)	<おやつ> 牛乳 玄米小丸	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 ばかりけ(ごま)	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
31(月) 焼肉 ゆでやさい たいこんのみそ汁 フルーツ	8/1(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ				
<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 ピスコ				

食中毒が発生しやすくなる夏場は、特に細菌性の食中毒件数が増えます。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌などが代表的な原因菌となります。料理を作ったら常温に放置せず、冷蔵庫で衛生的に保存し、早めに食べるようにしましょう。また、衛生管理の基本は「手洗い」です。いろいろな物を触る手には、目に見えない小さな細菌やウイルスが付着します。食中毒予防だけでなく、感染症を防ぐうえでも大切です。こまめな手洗いを心がけましょう。

給食だより

7月に入ると、真夏の日が増えてきます。子ども達は大量に汗をかくようになるので、熱中症に注意しましょう。喉が乾く前に！少量ずつこまめに水分補給を促すようにします。甘味のある飲み物は食欲を減退させてしまうため、かえって夏バテになってしまうことも…。日常の水分補給であれば水や麦茶がベストです。



5月31日(水)の完全給食は、「しょうゆラーメン」でした。
「おいしい！」「全部たべたよ！」
みんな大好きラーメン♪完食でした!!



旬の食材 きゅうり

減産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようになります。洗うときは単に水で流すだけでなく、スポンジやブラシなどでこびりついた汚れを落としましょう。給食調理では洗浄後に熱湯消毒をしてから使用しています。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適していて、給食でもいろいろなメニューに登場します。きゅうりなどの夏野菜は汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を外に出してくれる働きがあります。おいしい旬のきゅうりを食べて、夏を涼しく元気に過ごしましょう。

子どもと学ぶ 食のことば

「いい塩梅」

「塩梅（あんぱい）」は塩と梅酢のこと。昔はそれを加える量で味のバランスをみていました。料理の味加減や物事の調子、健康状態を表す言葉として使われるようになりました。「いい塩梅」は、ちょうどいい味といった意味になります。秋田の方言では「具合が悪い」ことを「あんぱわり」と言いますね。

家庭での 食中毒予防

食中毒予防の基本は「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける」の3つです。温度、湿度とも高くなり細菌が活動しやすいこの時期は、飲食店だけではなく家庭でも食中毒が発生する可能性がありますので、以下のことにつきましょう。

- 食品の購入・・肉、魚、野菜の鮮度に注意して、生で食べるのに肉や魚のドリップが付かないように注意する。買い物や食材の保存時には、ポリ袋に入れるなどして汁が漏れないように対策しましょう。
- 家庭での保存・・冷蔵庫にものを詰めすぎないように注意しましょう。冷蔵庫内の温度が10°C以下に保つようにする。※適正は「7割収納」。パンパンだと冷気がうまく循環しないため冷えにくく傷みの原因になり、電気代も余計にかかりてしまいます。
- 調理・・清潔な調理器具を使いましょう。アルコール消毒や塩素の消毒も効果的です。肉、魚、卵を扱う前後は必ず石けんで手を洗いましょう。※手洗いは衛生管理の基本です!! 加熱して調理する食品は十分加熱しましょう。電子レンジで加熱するときは加熱ムラに注意しましょう。
- 食事・・食事の前は石けんでしっかり手を洗いましょう。料理ができあがったら、室温に長く放置せずにすぐ食べましょう。開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。

