

給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年6月発行

梅雨時期の食中毒にご用心!

梅雨に入ると、不安定なお天気が多くなります。カラッと晴れて暑かったり雨が降ると肌寒くなったりと、気温の差が大きく体調を崩しやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう。

食中毒予防の3原則

湿気の多いこの季節は、食べ物が傷み細菌が付いたり、カビが生えるなど食中毒が起こりやすいので注意が必要です。食事や調理の前には石けんでしっかり手をきれいに洗い、料理を作ったら長時間放置せず早めに食べきるようにしましょう。

付けない
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない
生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける
中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

食中毒菌を

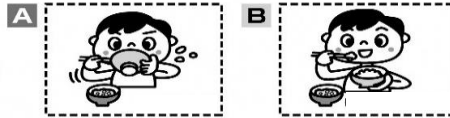
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口が健康でなければ、おいしく食事をすることができないうえに、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。しっかり噛んで健康な歯と口を保ちましょう。

歯と口の健康 正しいのはどっち?

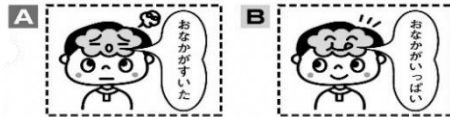
Q1 健康に良い食べ方はどっち?

- A 早く食べる
- B ゆっくり食べる



Q2 よく噛むと脳はどう感じる?

- A お腹が空いたと感じる
- B お腹がいっぱいと感じる



Q3 だ液がたくさん出る食事はどっち?

- A ファストフード
- B 根菜類など噛み応えのある食事



※え：Q1・Q2 = B 脳にある満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。Q3 = B 根菜類など噛み応えのある食事はフラストフードと比べると噛む回数が多いため、唾液がたくさん出てお歯周病予防に役立ちます。

7月 献立掲示板

月	火	水	木	金
Let's enjoy cooking! ～チョコクッキー～ [材料] 10枚分 小麦粉 100g バター 100g 砂糖 大さじ1と1/2 オリーブ油 大さじ1 純ココア 小さじ1 チョコチップ 15g 水 大さじ2 [作り方] ①材料を混ぜ合わせる。 ②10等分して丸める。3mm厚にひろげ、鉄板に並べる。 ③160℃～180℃に熱したオーブンで12分焼く。			1 バナナジャム 薬味の入ったしょうゆだれのことで、韓国では、万能調味料で日本のしょうゆのようにいろいろな料理の味付けに使われます。	2 塩レモンチキン レモン果汁と塩で味付けした鶏肉を焼きます。さっぱりとした味で、暑い日には食べやすいです。
5 ゴーヤ 夏に食べるゴーヤには、別名で、「にがうり(苦瓜)」と呼ばれています。他にも、「つるれいし」などの呼び名もあります。	6 七夕献立 七夕にちなんで、星をモチーフにした人参やかまぼこを使っています。	7 生徒献立 葛城中学校の2年生が考えてくれた献立です。クッキーは、簡単にできるレシピになっています。夏休みにチャレンジしてみよう。	8 冬瓜スープ 果肉がやわらかな淡泊な味わいの冬瓜が入ったスープです。鶏がらでスープをとり、仕上げにごま油で仕上げられています。	9 米粉のドライカレー 米粉のカレールウを使っています。豚ミンチやナス、トマトなどの夏野菜もふんだんに使用したカレーです。
12 鯛のバジルソース 焼いた鯛のフィレ(骨を取り除いた切り身)に、バジルの入ったソースがかかっています。バジルは、甘くさわやかで深みのある香りが特徴です。	13 ひじきふりかけ ひじきと粉麩で手作りします。生姜汁を入れることによって、ひじきの臭いが消え食べやすくなっています。	14 ナムル 朝鮮半島の家庭料理の一つです。野菜や山菜を塩ゆでして調味料とごま油で和えたものです。	15 糸こんにゃく こんにゃくは、食物繊維が豊富で、整腸作用があります。白くて細長く、すき焼きや肉じゃがには欠かせない食材です。	16 枝豆 夏から秋が旬の枝豆。さや付きのまま塩ゆでして食べる他、むいた豆をかき揚げやサラダに入れるなど色々な食べ方があります。
19 鶏ささ身 手羽の内側にある胸の肉です。左右に1つつあります。形が笹の葉に似ているためささ身と呼ばれています。	20 終業式 もうすぐ夏休み	今年の夏の土用の丑の日は7月28日(水)です。 夏のこの日には、うなぎを食べる習慣があります。うなぎには、夏バテ予防に大切なビタミンB1やビタミンAなどの栄養素・ミネラルが豊富です。消化吸収が良く、冷たいものをとり過ぎている胃腸にもやさしい食材です。うなぎといえば、かば焼きで食べるのが一般的ですが、関東と関西ではうなぎのさばき方や調理法がちがっています。		