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４年６月発行

正しい手洗いできていますか？

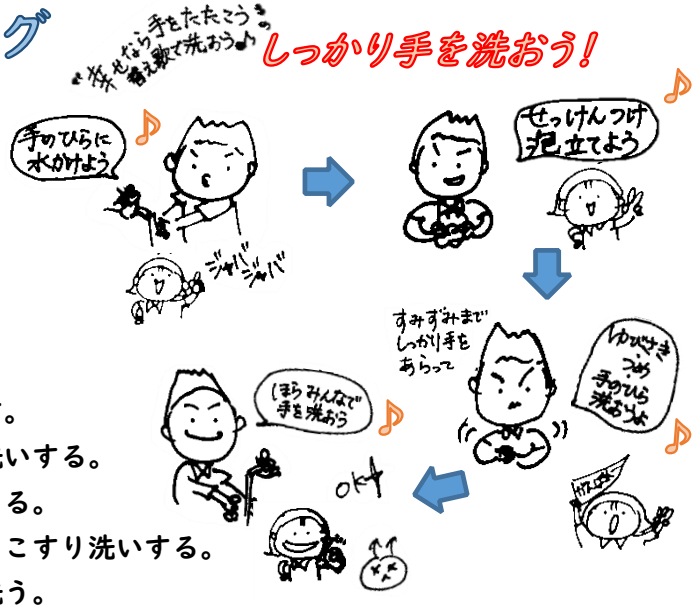
皆さんは、丁寧に手洗いできていますか？ここ数年で、帰宅後や食事前の手洗いは徹底されてきました。再度、手洗いについて考えてみましょう。

手洗いはなぜ必要？

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスがつきやすいため、洗い流すことでその手を介して体の中に入ることを防ぎます。

手洗いのタイミング

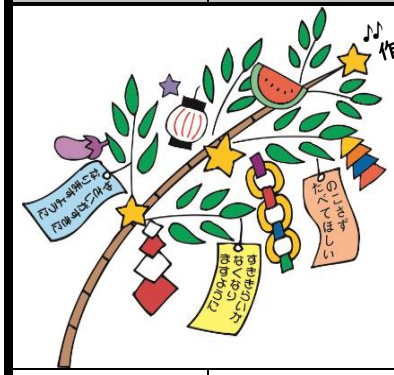
- 食事やおやつの前
- 外から帰った時
- 料理をする前
- トイレの後
- 掃除の後
- 動物を触った後



手の洗い方

① 流水で汚れを簡単に洗い流す。
② 手のひらを合わせてこすり洗いする。
③ 石けんをつけて十分に泡立てる。
④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする。
⑤ 指の間、指先（爪の間）を洗う。
⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う。
⑦ 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す。
⑧ 清潔なハンカチやタオルで水気をふきとる。

7月　献立掲示板

月	火	水	木	金
		♪♪作ってみよう♪ 鰹ふりかけ５人分 ＜材料＞ だし取り後の削り節　３０ｇ 粉鰹　１０ｇ こいくちしょうゆ　大さじ１ 砂糖　大さじ１ 日本酒　大さじ１ 本みりん　大さじ１ ＜作り方＞ 1．だし取り後の削り節は、細かく刻む。 2．鍋に調味料を入れ煮立てる 3．2に粉鰹と刻んだ削り節を入れパラパラになるまで炒る。		1 鰹ふりかけ 暑くて食欲がない日にもオススメの給食室お手製の鰹ふりかけです。だしを取った後の削り節を調理員さんが細かく細かく刻んでくれているおかげで、食べやすい鰹ふりかけができあがります。ご飯にかけて食べてね。
4 ズッキーニ 一見、きゅうりのようにも見えますがかぼちゃの仲間です。完熟してから食べるかぼちゃと違いズッキーニは開花後5～7 日の未熟果を食べます。	5 夏キャベツ キャベツの旬は３回あります。春キャベツ（4～6 月頃）夏キャベツ（7～10 月頃）冬キャベツ（11～3 月頃）で、それぞれの気温にあった品種、異なった産地から途切れることなく１年中流通しています。	6 とうもろこし 栄養価が高く食物繊維の宝庫です。食物繊維が多いので、腸をきれいにする効果があります。 	7 オクラ オクラの花はハイビスカスに似ています。野菜の花の中では群を抜いて美しいですよ。 	8 新潟県 本州の中北部に位置し、北東から南西へ細長い地形で、四季ごとに季節の表情がはっきりとしています。そのため、新鮮な海の幸、山の幸と、おいしいものがたくさんあります。
11 フルーツゼリー 黄桃、和梨、みかんの果実とゼリーが一緒になったデザートです。つるんとした食感が暑い時期に食べやすいデザートです。	12 大葉 赤しその変種で、青じそや大葉と呼ばれています。さわやかな香りとさっぱりした香りが特徴です。 	6/8 給食味めぐり 新潟県 鶏汁 国仲平野に位置する旧真野町の郷土料理です。お祝いの席で出る鶏汁は、鶏肉、焼き豆腐、ごぼう、こんにゃくなどの具が入ったしょうゆ仕立ての汁物です。 鮭の焼き漬け 鮭が遡上（そじょう）する三面川が流れる村上市は、「鮭のまち」として有名です。頭から尾まで大切に食べる文化が根付き 100 種類以上の料理法があると言われています。鮭の漬け焼きは、しょうゆとみりん、酒のアルコール分を加熱して飛ばしたタレに焼いた鮭を漬けて仕上げる料理です。 洋梨 鮮やかな黄色に追熟した実は、独特の芳醇（ほうじゅん）な香りがあり濃厚な甘み、とろけるような食感が特徴です。今回は手作りのケーキで登場します。	
	19 コーンスープ 鶏がらでスープを取り、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン、人参とたくさんの種類が入った具たくさんのスープです。			