

おうちの方といっしょに読みましょう



毎月19日は「食育の日」

令和5年7月号
伊佐学校給食共同調理場

1学期ももうすぐ終了です。蒸し暑い日が続いていますね。暑い日はどうしても食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いてしまうと、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。夏休みを元気に過ごすためにも食事をしっかりととり、早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さないようにしましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方



<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	--

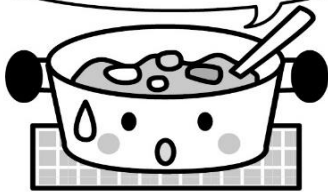
夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。

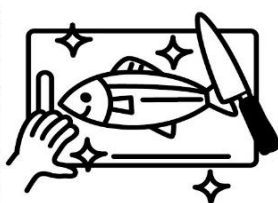
夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の三原則—

「細菌をつけない・細菌を増やさない・細菌をやっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

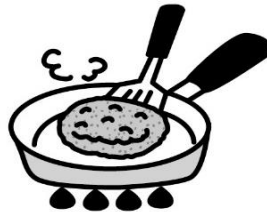
**こんなことに
ご注意ください**



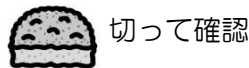
カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認

★すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ入れましょう。

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う



ふ 増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



やっつける 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する

75°C1分以上



防災給食を実施しました。



7月7日（金）防災給食を実施しました。

断水の影響で、急な給食停止となり、ご迷惑をおかけしました。非常事態として行った給食です。毎日当たり前に食事ができることに感謝したり、非常食を備えたりすることの大切さについて子どもたちに伝えました。



4年生給食時間の様子



2年生給食時間の様子

救給カレー・・・電気・ガス・水道などライフラインがとまった中で、救援支援物資が届くまでの「命をつなぐ」非常食として作られたものです。アレルギー特定原材料等28品目をすべて使用していないので、誰でも安心して食べることができます。

7月給食のレシピ紹介～スタミナットウ～（鳥取県倉吉市生まれの料理）

「おいしかった！」
という声をたくさん
聞きました。
ごはんが進む組み合
わせです！



7月10日（月）

「なっとうの日」の献立

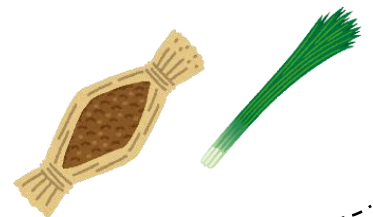
- ・麦ごはん ・牛乳
- ・スタミナットウ
- ・えび団子のスープ



材料【小学生 中学年1人分】

納豆：25g、豚ミンチ：30g、葉ねぎ：3g、しょうが：少々、にんにく：お好みで
（調味料）酒：小さじ1/2、こいくちしょうゆ：小さじ1、みりん：小さじ1、
砂糖：小さじ1、油：適量、いりごま：少々

- 【作り方】1 フライパンに油をひき、しょうがとにんにく、豚肉を炒めます。
牛肉に火が通ったら、納豆を加えさらに炒めます。
2 調味料を混ぜ合わせておき、1に加え調味します。
3 仕上げに小口切りにした葉ねぎとごまを加えれば、できあがり。



2学期の給食開始は、8月28日（月）です。
2学期の給食もお楽しみに♪