

6月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長 清水 誠
栄養士 西野 亜矢子

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付けて、健全な食生活を実践できる力が重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてください。

家庭で取り組みたい「食育」



6月の献立より

● 6日（火）：歯と口の健康週間の献立

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この日の献立は、歯の健康のためによく噛んで食べられる大豆やししゃも、根菜などの食材を使用します。よくかんで食べることを意識しましょう。

● 7日（水）：練馬区産キャベツの献立

前日に収穫されたばかりのキャベツを学校に無償で届けていただきます。キャベツをたっぷり入れた「ねり丸キャベツのポトフ」と、キャベツのみじん切りを入れたキャベツのケーキ、「キャベーキ」を作ります。

● 12日（月）：入梅の献立

入梅にちなんで、揚げたいわしに甘辛いタレをかけてご飯と一緒にいただく「いわしのひつまぶし」と、練梅を使った「野菜の梅かつお和え」を作ります。

5月のメニューから

5月25日に作った「チキンチキンごぼう」の作り方をご紹介します。山口県の給食が発祥の料理で、鶏のから揚げに素揚げにしたごぼうを甘辛いタレに絡めて作る、ご飯にピッタリのおかずです。揚げたごぼうと鶏のから揚げとの相性がよく、箸が止まらないおいしさです。お弁当のおかずにもおすすめです。

チキンチキンごぼう

<材料 5人分>

- ・鶏もも肉（一口大）…300g
下味（酒、しょうゆ…各小さじ2）
- ・ごぼう…150g
・片栗粉、揚げ油…適量
- ・むき枝豆…60g

タレ

三温糖、しょうゆ、みりん、酒…各大さじ2

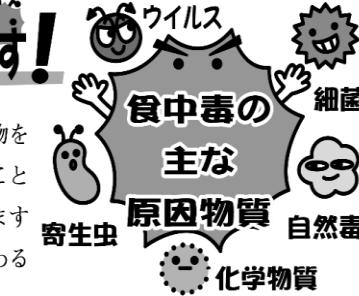
<作り方>

- ①鶏肉に下味をつけておく。ごぼうは斜め薄切りにする。
- ②鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③フライパンにタレの材料を入れて加熱し、沸騰したら
- ④枝豆を加えてからめる。

5月の主な食材の产地

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| ・米…秋田県産ひとめぼれ、 | ・大麦…国産 |
| ・牛乳（予定产地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 | |
| ・人参…徳島 | ・きゅうり…群馬 |
| ・玉ねぎ…北海道 | ・かぶ…千葉 |
| ・じゃがいも…鹿児島 | ・小松菜…埼玉 |
| ・生姜…高知 | ・ほうれん草…群馬 |
| ・にんにく…青森 | ・ごぼう…青森 |
| ・キャベツ…愛知 | ・ピーマン…茨城 |
| ・長ネギ…千葉 | ・パプリカ…茨城 |
| ・大根…千葉 | ・白菜…茨城 |
| ・しめじ…長野 | ・パセリ…千葉 |
| ・えのき…長野 | ・もやし…栃木 |
| ・セロリ…静岡 | ・トマト…栃木 |
| ・チングル菜…千葉 | ・みつば…千葉 |

食中毒 の発生しやすい季節です！



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」

を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <p>●手をきれいに洗う。</p> <p>●野菜や果物は流水で洗う。</p> <p>●調理器具は清潔なものを使用する。</p> <p>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</p> <p>●加熱しないで食べる（生野菜など）から取り扱う。</p>	 <p>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</p> <p>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</p>	 <p>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</p> <p>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</p>