給食だより

令和５年７月　　練馬区立中村中学校発行

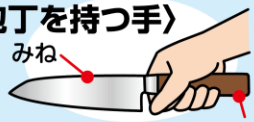
料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事の手伝いや料理に挑戦してみませんか？　料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉

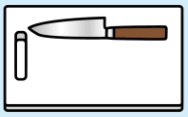


柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

〈逆の手〉

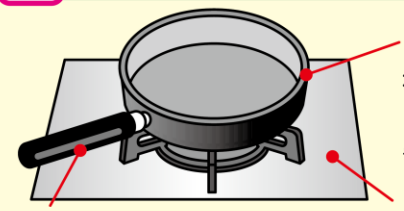
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。



！ 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

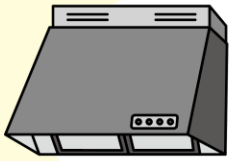


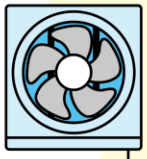
ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

！ 火を使っているときは、そばを離れない。





換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること

！ こまめに手を洗う。

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

給食食材産地（６月使用実績）

野菜…北海道、青森、山形、群馬、栃木、茨城、千葉、長野、香川、高知、佐賀、長崎、宮崎

魚類…北海道、千葉、アイスランド、ノルウェー

肉類…千葉、宮崎

（練馬産のキャベツ、東京産の小松菜を使用しました。）

～給食費についてのお知らせ～

給食費の引き落としは、７月２０日（木）となります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。