

平成27年度

# 6月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校  
校長 赤木 宏行  
栄養士 赤木 由紀子

運動会本番ももう間近です。疲れを翌日に残さないように三度の食事をしっかり食べ、夜更かしせず睡眠をしっかりとりましょう。本番に十分力を発揮できるようにするためには食生活はかなり重要です。

## 食中毒を予防しましょう

気温が高くなり湿気も増えてきました。この季節は食中毒が多く発生しやすくなります。食中毒はちょっとした注意で十分予防できます。



### ★細菌を付けない★

細菌は、私たちの身の周りにたくさんいます。日頃食べ物を触るとき、トイレから出るとき、外から帰ったとき手洗いをするのは、手についている細菌を洗い流すためです。毎日お風呂に入るのは、一日の汗や汚れを落とすためです。汗や汚れにも細菌がたくさんいます。食中毒が起きるのは、細菌が増えた食べ物を食べたときです。つまり、細菌を付けない工夫が必要になるのです。

### ”手洗いは食中毒予防の基本です”

### ★細菌を増やさない★

細菌がどんどん増えていくのは、細菌が大好きな環境〈水分・温かな温度・栄養〉が揃ったときです。つまり、食べ物が温かくて湿気のある場所に長い時間放置されているとどんどん細菌が増えていくわけです。特に手作りの食べ物には防腐剤などが入った細菌を増やさないための物が入っていない自然の状態なので長時間常温に放置せず冷蔵庫など涼しい場所で保存する習慣を付けましょう。



### ★細菌をやっつける★

細菌が弱いのは高い温度です。料理をするときはしっかり加熱し、細菌をやっつけるようにしましょう。また、しめった場所が好きな細菌ですので、しっかり乾燥した場所を作りましょう。また、料理を作るときは、清潔なところで行いましょう。



6月4日は虫歯予防デーです。日頃虫歯を予防するために心がけていることは何ですか？  
口の中を清潔にすることが最も大切なことです。そのために必要な事があります。

1. 歯磨きをしよう  
歯と歯の間に挟まっていたり、歯にこびりついている食べ物に歯のばい菌達は元気に活動し、虫歯の原因になります。食後の歯磨きはしっかりと行いましょう。

### 2. 唾液の力を見直そう

唾液には殺菌効果があります。唾液はよく噛むことで出てきます。柔らかい物ばかりを食べていると唾液は出ません。固い物もよく噛んで食べ、口の中を細菌が活動できない環境を作りましょう。



## 学校給食レシピ 豆腐ハンバーグと野菜の薬味和え

昨年度リクエストの多かったメニューの中に”豆腐ハンバーグ”がありました。家でも作れます。チャレンジしてみましょ。また、野菜料理で残菜の少ないのが”薬味和え”です。どんな薬味が入っているのでしょうか？！

### 〈豆腐ハンバーグ〉

材料（4人分）：豚挽肉 200g・木綿豆腐 1/2丁・玉ねぎ 半分 ・パン粉 30g ・牛乳 大さじ2  
玉子 1個 ・塩、こしょう 少々 ・ナツメグ 少々

作り方：① 豆腐をキッチンペーパーにくるみ、レンジで3分かける（熱いので取り出すとき注意）  
② 豚挽肉～調味料までをボールに入れ、①が冷めたら加えて練る。  
③ 4つに分けて平たい丸を作り、フライパンに油をしき、片面は強火で焦げ目を付け、ひっくり返したふたをし、蒸し焼きにする。ソースはお好みで！！

### 〈野菜の薬味和え〉

材料（4人分）：ほうれん草 200g・おろし生姜とにんにく 小さじ1/2ずつ ・みじん切りネギ 小さじ1  
（あえごろも） 醤油小さじ1 砂糖 小さじ1/2 ごま 小さじ1/3 ごま油 ひとつり

作り方：① お湯を沸騰させ、色止めの塩を入れる。ほうれん草を軸から入れてゆで、水にさらし良く絞る。  
② ①を食べやすい大きさに切り、しょうが、にんにく、ねぎと混ぜ合わせる。  
③ あえごろもを作り②と和える。

## ★給食の様子

給食が始まって2ヶ月が過ぎました。一年生も準備がかなり早くできるようになっているようです。みんなが気持ち良く給食の時間を過ごせるよう、マナーを守りおいしく楽しく食べましょう。

今年度はエプロン・三角巾をきちんと付けることをしっかり行うように取り組んでいます。週末・週明けは忘れる事のないように持ち帰りきれいに洗濯をして持ってきてきましょう。毎日の当番後もきれいにたたんでしまい、シワにならないように、誰が見ても気持ちの良い格好で作業するように気を付けましょう。

4月、5月残菜が一番少なかったのは2年2組でした。後片付けもとてもきれいで給食に関わる様々な人への感謝の気持ちがよく表れていました。後片付けまでが給食の役割です。

## ★6月の給食から

6月10日（水） 山梨県の郷土料理です。大月市で古くから食べられている郷土料理です。味噌汁の中に小麦粉を水で溶いた団子を入れた料理です。

6月19日（金） 長野県のB級グルメ ソースカツ丼です。玉子でとじるのではなく、ご飯にキャベツをしき、ソースで味をつけたとんかつが上に乗っています。

6月24日（水） 今年生誕210年の童話作家アンデルセンはデンマーク出身です。デンマークの料理を給食用にアレンジしました。

## ★食材の産地

食材：キャベツ→茨城 きゅうり 茨城 にんにく→青森 玉ねぎ→兵庫 人参→埼玉 （5/27現在）  
牛乳：千葉県 群馬県 岩手県 青森県 宮城県 北海道 （4月実績）

※ 給食費の引き落としは6月4日（木）です。お忘れなくお願いいたします。