

食育だより

夏休み号



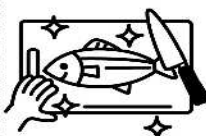
令和元年7月19日
練馬区立練馬中学校

夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、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3原則——食中毒菌を「つけない増やさないやっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。



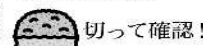
カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



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！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。



つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う

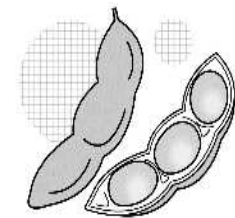


増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



やっつける 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する
75℃以上

枝豆



大豆を若いうちに収穫して未成熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。枝豆専用の品種が数多くあり、近年では、山形県の「だだぢゃ豆」や新潟県の「茶豆」など、地方独自の品種も人気があります。大豆の歴史は古く、縄文時代には栽培されていたとされますが、いつから枝豆として食べるようになったかはわかっていません。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、タンパク質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。夏に不足しやすいビタミンB1やB2も多いので、夏バテの予防におすすめです。

枝豆は鮮度が命です！

すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。



よく洗い、塩でもむ。



熱湯で3～5分ゆでる。



ザルに上げて、手早く冷ます。



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会(当時)などが定めました。野菜には、体に必要ビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテンなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になるにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品からバランスよく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質



お知らせ

引き落とし日は8月19日(月)です。
再引き落としは8月27日(火)になります。

ご準備をお願い致します。



♡給食試食会😊

～皆様ありがとうございました～

6月18日にPTA教養委員会主催で給食試食会を実施いたしました。保護者の方々にご参加いただきました。和やかな雰囲気の中で試食をしていただき、栄養士からは本校の給食について説明をさせていただきました。給食試食会実施にあたり企画、ご準備いただいた教養委員の皆様には感謝申し上げます。

昨年のアンケートをふまえたメニューと子供たちからの人気メニューを組み合わせ提供させて頂きました。意外なアクセントのごぼうのハヤシライスに見た目は目玉焼きそっくりの桃とミルク寒天を合わせたデザートお菓子な目玉焼きを試食して頂きました！

今回参加出来なかった方々、また次回ご検討ください。お待ちしております！

アンケートをふまえ日々の給食運営、食育たより、来年の試食会メニューに反映させていきたいと思っております。

《献立》

- * ごぼうのハヤシライス
- * シーザーサラダ
- * お菓子な目玉焼き
- * 牛乳

《給食写真》



エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
875kcal	13%(28g)	24%(23g)	2.6g



《レシピ》

◎ごぼうのハヤシライス

材料	1人分(g)	4人分(g)	切り方	手順
ご飯				ご飯は各ご家庭の分量で炊いてください 市販のハヤシライスのルーを使用する場合は ルー と 調味料 は 使用しません
具				
油	0.5	2		ルーを作っておく
豚こま肉	40	160		小鍋にバターを入れ中火で混ぜ溶かす
にんにく	0.5	2	みじん	バターが溶けたら火を止めて油を入れ均等になるまで混ぜる
しょうが	0.5	2	みじん	均等になったらふるった小麦を入れる
玉ネギ	50	200	スライス	弱火で全体がなめらかになるまで混ぜる
にんじん	20	80	千切り	このときに小麦が多少だまになるので弱火でこげないようによく混ぜる
ごぼう	30	120	斜め半月	全体がクリーム色になりなめらかになったら完成、別皿にだしておく
ぶなしめじ	10	40	ほぐす	
水	60	240		
ルー				肉をにんにく、しょうが、油で炒め玉ネギ・にんじん・ごぼう・しめじも順にいれ炒める
小麦粉	0.5	2		
有塩バター	3	12		
油	1	4		水を入れ全体がなじんだら調味料を入れて味を整える
調味料				味が決まったら10分～15分ほど煮込み酸味をとばす
しょうゆ	1	4		
ケチャップ	17	68		ほどよい酸味になったら作っておいたルーを入れながら、ゆっくりと混ぜる
塩	0.5	2		
トマトピューレ	10	40		
中濃ソース	4	16		全体にとろみがついてきたら火を止めて完成
ウスターソース	4	16		
赤ワイン	2	8		
上白糖	3	12		
生クリーム	3	12		
(乳18%植物27%)				

熱中症を予防しよう！







◎熱中症ってなあに？

私たちの体の中では熱がつくられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を 36℃前後に保つように調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意しなくてははいけません。

◎熱中症が起こりやすいのはどんなとき？

熱中症は、気温が高いときはもちろん、それほど高くなくても湿度が高い場合は起こりやすくなります。梅雨明けなど、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。また、運動中は起こりやすくなるので、特に注意しましょう。

◎熱中症にならないためには？

<p>！ こまめに水分補給</p> <p>のどがかわいたと感じなくても、こまめに、少しずつ、水分をとるようにしましょう。運動をする前や、たくさん汗をかいていないときは、なるべく水かお茶を飲みましょう。</p> 	<p>！ ほどよく塩分補給</p> <p>汗をかくと、体の調子を整えるための塩分も体の外に出てしまいます。毎日の食事からほどよく塩分をとり、たくさん汗をかいたときには、塩分をふくむスポーツドリンクなどを飲みましょう。</p> 
<p>！ 暑さに負けない体づくりを</p> <p>熱中症は体が弱っているときに起こりやすくなります。食事、睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がけ、適度に運動をして、暑さに負けない体を作りましょう。</p> 	<p>！ 調子が悪いときは無理をしない</p> <p>体の調子が悪いときや、つかれているとき、寝不足のときは、無理に運動したり出かけたりせず、涼しい場所ですごしましょう。</p> 
<p>！ 服装を工夫する</p> <p>暑いときは、涼しい服装を心がけましょう。汗を吸うもの、早く乾くもの、風を通すものがおすすめです。外に出るときは、必ず帽子をかぶり、日かげを選んで歩くなど、直射日光をさげましょう。</p> 	<p>！ エアコンや扇風機を使おう</p> <p>部屋の中にも、暑くて汗が出るようなら、エアコンや扇風機を使って温度や湿度を下げましょう。ただし、涼しすぎると体が冷えすぎてしまうので、気をつけましょう。</p> 

先月使用した食材の主な産地

米…青森（まっしぐら）秋田（萌みのり）	人参…青森・千葉	玉ネギ…兵庫・長崎
豚肉…岩手	みつば…千葉	にんにく…青森
鶏肉…岩手・長野・宮崎	もやし…栃木	生姜…高知・長崎
キャバツ…練馬区・群馬	とうもろこし…練馬区	ねぎ…茨城
大根…青森	紅小玉スイカ…新潟	ほうれん草…埼玉
じゃが芋…茨城	6月牛乳…	
きゅうり…練馬区・群馬・茨城		





☺シーザーサラダ

材料	1人分 (g)	4人分 (g)	切り方	手順
具				
キャベツ	45	180	短冊	ドレッシングはすべて混ぜー煮立ちさせ、よく冷やしておく キャベツ・きゅうりはボイルしてよく冷ます
きゅうり	10	40	輪切り	
コーン	1	4		
ドレッシング				
油	3	12		食パンはカットしたのちトースターかフライパンでかりかりに焼いておく
酢	1.2	4.8		
上白糖	0.4	1.6		
塩	0.4	1.6		具にドレッシングを少しずつ混ぜ好みの味に調節し、クルトンとチーズをのせ完成
こしょう	0.04	0.16		
玉ネギ	0.4	1.6	おろす	
にんにく	0.2	0.8	みじん	
他				
粉チーズ		お好み		
食パン (8枚切り)		1~2枚	コロコロ	

☺お菓子な目玉焼き

材料	1人分 (g)	4人分 (g)	切り方	手順
黄桃缶 (ハーフ)	ハーフ1こ			アルミカップは「マドレーヌ皿 # 40 L 深」規格を使用しています
粉寒天	0.4	1.6		アルミカップに黄桃を入れる
水	20	80		鍋に水と寒天を入れよく混ぜながら煮溶かしていく 沸騰したら砂糖・牛乳を加えよく混ぜる
上白糖	5	20		
牛乳	30	120		
アルミカップ				黄桃をいれたカップに作った寒天液を流しいれ冷やし固め、完成

1学期に登場した給食の紹介

1学期の給食の一部の紹介です
練馬中学校の給食日記でもアップしているのでは是非ご覧下さい☺
また2学期の給食をお楽しみに~!

《ハムカツバーガー》



《ジャージャー麺》



《肉じゃが》



《豚キムチ丼》

