

給食だより

平成 29 年度 6 月号 大泉第二中学校






だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。体調を崩さないようにしっかり食べて元気にすごしましょう。

また、高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、気をつけましょう。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ること、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の3原則

 つけない <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。</p>	 増やさない <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べきるようにしましょう。</p>	 やっつける <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
--	---	---

肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。



6日 3日目の献立より

◇6日(火)

麦入りご飯・麻婆茄子・ワントンサラダ

夏野菜のひとつである、茄子をたっぷり使って、ピリ辛の“麻婆茄子”を作ります！ナスの鮮やかな青紫色は、ナスニンというアントシアニンの一種です。アントシアニンは、目の働きを高める効果や眼精疲労を予防する効果があることで知られています。



◇12日(月) 入梅

枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・磯びたし・冬瓜汁

6月11日は入梅です。入梅にちなんで、梅干しを使って“鶏肉の梅味噌焼き”を作ります。

また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。



◇19日(月) 食育の日(毎月19日)

バレンシア風パエリア・トルティージャ・にんにくスープ

今月の食育の日は“スペイン”がテーマです。

スペインは地方によって、気候、習慣、言語も方言以上の違いがある国です。そのため、料理も地方によって大きく異なります。当日のお昼の放送で料理について解説します！



◇23日(金) 食育月間

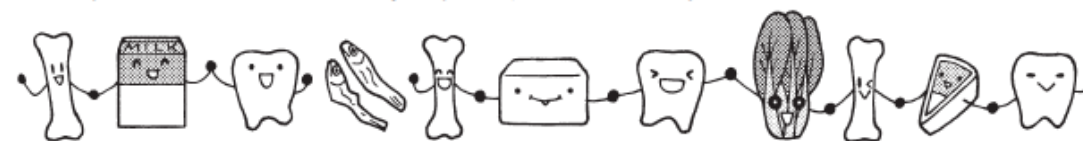
深川飯・とびうお団子汁・あしたばダイスチーズケーキ

6月は食育月間です。東京都の郷土料理である“深川飯”と、東京都八丈島の特産物である、とびうお・あしたばを使ったメニューを作ります。



骨や歯を健康に！カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

