

# 給食だより

令和元年度 7月号 大泉第二中学校

令和元年6月28日

校長 関 基雄

栄養士 小林 百合子



だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると、食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。

## 夏場に起きやすい

## 食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



## 食中毒 予防の

## キホン



## 『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第13回 自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください!

テーマは『練馬の食材を使った朝ごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。

※2、3年生の参加申し込み・質問は職員室の栄養士まで

## 7月の献立より

◇5日(金) **七夕**(7日)

七夕ちらし寿司・高野豆腐の唐揚げ・天の川汁

今年は、7日が日曜日のため、一足早く七夕献立をだします。あなごを使ったちらし寿司と、そうめんと星形麩を使った天の川汁です。

◇11日(木) **旬の食材**(夏野菜)

とうもろこしご飯・鱧のオイマヨ焼き・豚じゃが味噌汁

11日は、**とうもろこし**を使って、バター醤油風味の“**とうもろこしご飯**”を作ります。とうもろこしは、糖質、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンEやB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

◇18日(木) **食育の日**(毎月19日)

ミルクパン・シェパードパイ・スコッチブロス

今月は、一日早い食育の日です。今回は、“**イギリス**”がテーマです。

“**シェパードパイ**”は、羊の挽き肉に、パイ生地の代わりにマッシュポテトをのせて焼いた、イギリスの家庭料理です

“**スコッチブロス**”は、イギリスで一般的な料理ですが、もともとはスコットランドの伝統的なスープです。野菜や大麦などを混ぜて、とろ火で煮込んで作ります。

◇19日(金) **旬の食材**(夏野菜)

夏野菜カレー・じゃこサラダ・冷凍みかん

19日は、夏野菜をたっぷり使って“**夏野菜カレー**”を作ります。

カレーには、**ナス・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト**と、たくさんの夏野菜が入っています。ナス・ズッキーニ・かぼちゃは食べやすいように素揚げします。

しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう!

## ~給食試食会を終えて~

6月7日にPTA生活厚生委員会主催の給食試食会が開催されました。保護者の皆様のご参加ありがとうございました。

また、PTA生活厚生委員会の皆様には、準備から片付けまで大変お気遣いいただき、ありがとうございました。

今後とも学校給食へのご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

## <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。

