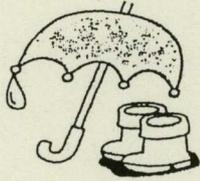




練馬区立早宮小学校  
栄養士 齊藤 美香

あじさいの花が、咲き始めるころになりました。梅雨の雨は、じめじめしてすっきりしませんが、農作物の成長には、欠かせないものです。

又 これからの季節は、食中毒がおこりやすい時期です。体が弱っていると食中毒にかかりやすくなるので、菌に負けない丈夫な体を作りましょう。

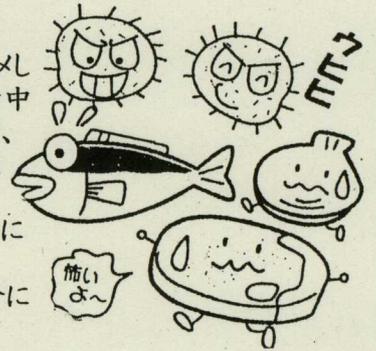


### 「梅雨」は細菌が大活躍する季節

梅雨の季節になります。「梅雨」は一年中で最も雨が降りジメジメして食中毒を起こす細菌が食べ物につくと あっという間に増えて食中毒の原因になります。そのスピードは、一つの細菌が2時間後には、約400倍になるといわれています。しかし困ったことに、味や臭いは変わらないこともあります。怖いです。

給食室では、最も神経を使う時期です。食中毒を起こさないように細心の注意をはらって仕事をしています。

皆さんも食中毒の予防として、食事の前には手指の洗浄を十分に行いきれいなハンカチでふいてください。



**6月は、食育月間です。食育は生きることの基本であり、健全な食生活を送るために、とても大切です。特に子どもたちにとって心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に普段の食生活について見直しましょう。**



いろんな食べ物を

食べましょう

#### レシピ紹介

じゃがいものカレー煮(家庭用にしました。)

#### 材料 (4人分)

豚肉	100g	炒め油	
じゃがいも	2個	水	200cc
にんじん	1本	カレー粉	小匙1
玉ねぎ	1個	さとう	大匙1
揚ボール	1袋	みりん	小匙1
(おでんの種)		酒	小匙1
グリーンピース	50g	しょうゆ	大匙1
(生でも冷凍でも)		片栗粉	大匙1/2
		水	大匙1/2

#### 作り方

1. じゃがいもは、皮をおき芽をとり、一口大の大きさに切る。  
にんじんは、皮をおき一口大の大きさに切る。  
玉ねぎは、皮をおき頭と根を切り落とし たてに半分に切りまわし切りにする。  
豚肉は、一口大に切る。
2. 鍋に、油を入れ、豚肉・にんじん・玉ねぎを炒める。  
じゃがいも・揚ボールを加え水を入れ煮る。
3. 具が火が通ったところに、カレー粉・さとうを入れよく混ぜ  
みりん・酒・しょうゆを入れ 味を整えて 水とき片栗粉でとろみをつけて 仕上げる。

### 今月の献立から

- 4日 虫歯予防デー「かみかみメニュー」ぎすけ煮 大豆とじゃこを揚げて甘辛にします。
- 5日 6日は、開校記念日 学校が始まった日のお祝いで赤飯です。
- 7日 あじさいの花がきれいに咲きます。寒天かんを花びらに見立ててゼリーを作ります。
- 19日 新メニュー みそじゃが 揚げじゃがいもに甘辛みそをからめます。

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。

引き落とし日は 6月 27日です。