



令和4年6月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つのポイントを意識して、安心して食事ができるようにしましょう。

給食レシピの紹介！ ★ホイコーロー★

- 【材料 4人分】**
- ・油 : 小さじ 1/2
 - ・にんじん : 1/3 本
 - ・干し椎茸 : 小1個
 - ・ねぎ : 1/2 本
 - ★塩、こしょう : 少々
 - ★砂糖 : 小さじ 1/2
 - ★しょうゆ : 小さじ 1
 - ・キャベツ : 1/2 玉
 - ・ピーマン : 小2個
 - ・片栗粉 : 小さじ 1
 - ・ごま油 : 小さじ 1/2
- 【お肉 下味】**
- ・油 : 小さじ 1/4
 - ・豚モモ肉(コマ切り) : 200g
 - ・しょうゆ : 小さじ 1
 - ・オイスターソース : 小さじ 1/2
- 【練りみそ】**
- ・油 : 小さじ 1/4
 - ・にんにく : 小さじ 1/2 弱
 - ・しょうが : 小さじ 1/2 弱
 - ・みそ : 大さじ 1
 - ・甜麺醤 : 大さじ 1
 - ・豆板醤 : 小さじ 1/4
 - ・砂糖 : 小さじ 1/2
 - ・酒 : 小さじ 2

～作り方～

1. にんじんは短冊切り、干し椎茸は戻してスライス、ネギは斜めスライス、キャベツは色紙切り、ピーマンは千切りにそれぞれカットする
2. 【練りみそ】の材料を合わせておく。
3. 【お肉 下味】の油を熱し、肉を炒め調味料を加えて下味をつけておく
4. 別のフライパンに油を熱し、にんじん～ねぎを強火でさっと炒めたら1の肉を戻す
5. ★の調味料を加え、2の練り味噌も加え軽く炒める
6. キャベツ、ピーマンを加え少ししんなりするまで炒める ※かさがあるので三回くらいに分けて加えてください
7. 片栗粉を倍量の水でとき、回し入れてとろみを付ける
8. 香り付けにごま油を加えたら完成！！

ごはんの上に乗せて丼にしても good!!

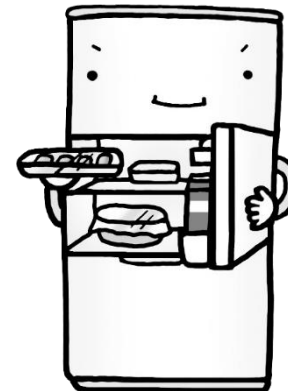
食中毒予防の3原則

つけない！



調理前の手洗いはせっけんですっきりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。



《主な食材の産地》

- ・長ねぎ 埼玉県
- ・生姜 高知県
- ・玉ねぎ 佐賀県
- ・じゃが芋 長崎県
- ・人参 徳島県
- ・小松菜 足立区
- ・キャベツ 練馬区
- ・もやし 栃木県
- ・にんにく 青森県
- ・豚肉 群馬県
- ・ごぼう 熊本県
- ・鶏肉 宮崎県
- ・米 秋田県(もえみのり)

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯もお願いします。
※香りの強い柔軟剤などの使用は
ご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
6月6日(月) です。
残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、
3,000円～5,000円になります。



【今月のメニューについて】

- ・6/1 (水)
練馬区産のきゅうりを使用します。
- ・6/8 (月)
今が旬の野菜を使った「季節野菜のピラフ」が登場します。
- ・6/10 (金)
入梅の日にちなんだ献立です。
- ・6/15 (水)
練馬区一斉にキャベツを使用した献立を提供します。今回はホイコーローです！！
- ・6/24 (金)
「ルーローハン」台湾料理です。

