



# 6月給食だより



気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

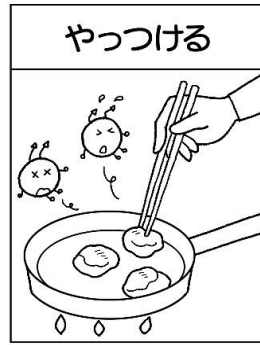
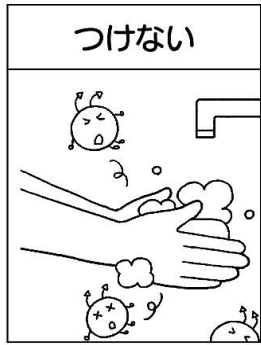


## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



## 6月のこんだてより

### ★練馬キャベツの日 6月8日(水)

練馬の代表的な農産物キャベツ。1年に2回6月と11月に練馬区から全小中学校にプレゼントされます。この日は練馬区内の全部の小中学校で練馬区産のキャベツを使った給食を作ります。南町小では、練馬キャベツを40kg頂いて【キャベツメンチ】と【どさんこ汁】を作ります。お楽しみに!!

### ★色が変わる!? ブルーベリーマフィン

ブルーベリーはとってもきれいな紫色ですが、ブルーベリーの色素であるアントシアニンはケーキに入れるとアルカリ性により、青色から緑色に変色してしまいます。ただ、レモン汁をいれることで、黒っぽく濁った色ではなく、さわやかな緑色のケーキが焼き上がります。季節の味です。お楽しみに。

### ★ピーマン嫌いが減ることを祈って

毎年6月にはピーマン肉詰めを給食で作ります。ピーマンは小さく刻むと苦みがやすい野菜です。半分に切り、大好きなお肉を詰めて焼くことで、ピーマンは甘くなり、肉のうまみも吸うので、苦手な子どもも食べられることがあります。今年も『ピーマン食べられたよ!』という嬉しい声が聞こえることを祈ります。

### ★夏至にちなんだ給食

2022年は6月21日(火)が夏至です。1年で、最も昼間の時間が長い日である夏至は、太陽の力が最も強まる日です。夏至は、ちょうど田植えの時期に重なります。田植えが終わるころを【半夏生】と呼びます。農作物を育てる目安となる時期なので、関西地方では、半夏生にタコを食べる習慣があります。これは、稲の根が四方八方にしっかりと根付くように、稲穂がタコの足の吸盤のように立派に実るようにと豊作を祈った風習です。『ポテたこ焼き』は蒸したじゃが芋をつぶして、ここにタコ、ネギ、紅生姜を混ぜて丸めてからオーブンでこんがり焼いて、ソースと青のり、おかかをのせます。ちりめんとかリカリ梅と枝豆の入ったご飯にかつお出汁をかけて食べる『梅茶漬け』は暑くなるこの時期に食べやすい一品です。

### 今月の産直野菜

- ☆練馬区キャベツの日 6月8日は練馬区産のキャベツが届きます。
- ★北海道空知から 米、アスパラガス、
- ☆東京都立川または八王子から 大根、かぶ、小松菜、きゃべつ、にんにく、さやいんげん、かぼちゃ、ピーマン、チンゲン菜、生のブルーベリー、ミニトマト
- ☆熊本県大矢野から 河内晩柑
- ★愛媛県から バレンシアオレンジ
- ☆茨城県から キンシーメロン が届きます。

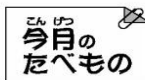
### かみかみメニュー



### ☆ ごぼうの甘辛煮 ☆

- 4人分
- ・ごぼう …… 1本
  - ・片栗粉 …… 大さじ3
  - ・揚げ油 …… 適量
  - ・三温糖 …… 大さじ1
  - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
  - ・みりん …… 大さじ1/2
  - ・ごま …… 小さじ1

- ①ごぼうはよく洗って泥を落とします。2～3mm厚さの斜め薄切りにします。
- ②ごぼうは水にさらしてアクをぬぎます。
- ③水気をよくふいて、片栗粉をまぶして180度の油でこんがり、カリッと揚げます。
- ④調味料は耐熱容器に入れて電子レンジで30秒加熱します。(鍋で温めてもOK!)
- ⑤揚げたごぼうとタレ、ごまを合わせます。



## かぼちゃ



カンボジアにはアンコールワットというむぎしのたてものあとがありますよ。

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。

