

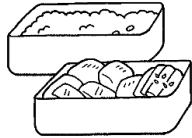
月刊 ランチGAO通信 6月号

蒸し暑い日が多くなりました。こんな時こそしっかり食べて、元気な体を手に入れましょう！6月の献立は石神井南中学校の栄養士と一緒に力をあわせてつくりました。また南が丘中学校のみの給食の日には栄養教諭が写真や口コミの情報からレシピを作成したものの中から、ペッパーピープパイや鶏と野菜の黒酢あん、有名店を模した豚肉版メンチカツを出します。

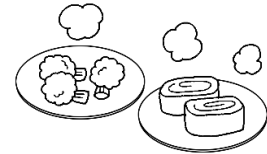
さらにデザートには大人気のニューヨークチーズケーキとチョコデザートを提供予定です。

さて、6月1日振替休日と3日の運動会予備日は給食がありません。特に3日はお弁当となっています。お弁当を持ってくるのを忘れずに！！この機会に自分でお弁当をつくってみませんか？

気温や湿度が高くなってきたので、食べ物を衛生的に取り扱い、十分に加熱したものをよく冷ましてからお弁当箱につめるようしましょう。



お弁当作りにチャレンジだ！



つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

<p>おかずはしっかり火を通す</p>	<p>濃いめの味つけにする</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p>
<p>菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。</p>	<p>砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。</p>	<p>殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p>
<p>レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。</p>	<p>余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。</p>	<p>温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。</p>

給食委員会のみなさんの活躍がすごい！

給食委員会では給食の準備の声かけなど、給食全般に関する活動を行っています。今年度から新たな活動として、昼の放送の時間に「ランチGAO通信」のコーナーを始めました。これはその日のメニューに登場する食材に関する内容などを、クイズなどを交えて、生徒自らが原稿を作成し、放送委員会を読み上げるものです。聞いている人が食に興味を持ち、食べることは楽しいことだなと感じてもらえるように工夫した内容になっています。この放送により、和やかな給食の時間になっています。

また牛乳パックの毎日の洗浄など、給食委員会のみなさんの頑張る姿に感心させられます。

