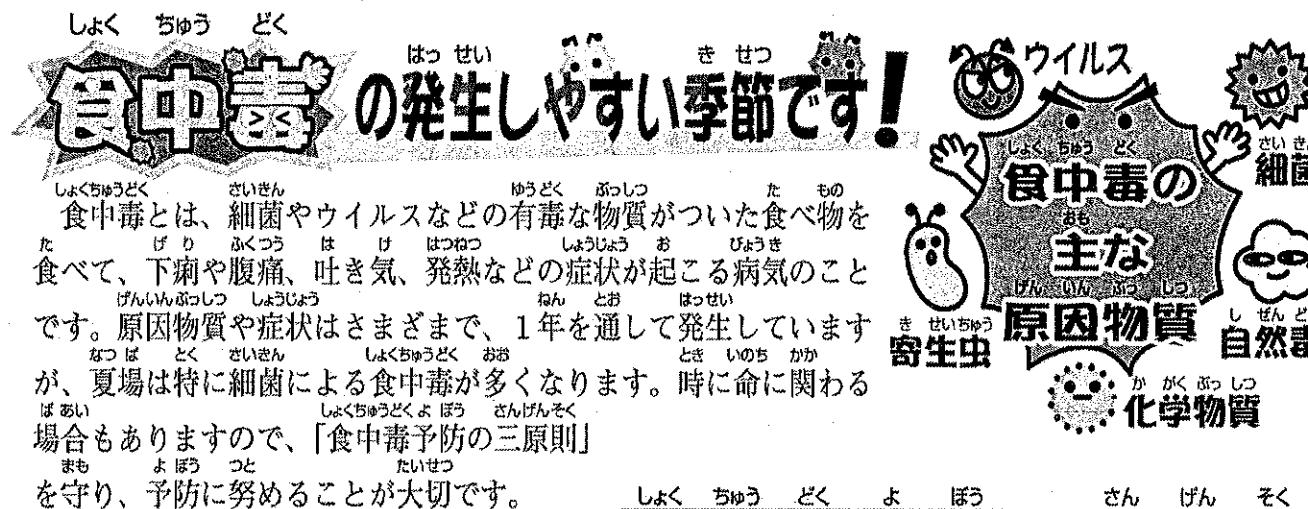


6月給食だより

令和3年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

雨の降る日が多くなり、シメジメした梅雨の季節になりました。湿度が高いと、菌が増えやすく、食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることと、腸内環境を整え、菌に負けない体作りを意識しましょう。しっかり噛むことも、良いと言われています。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べる（生野菜など）から取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> 中心温度75℃1分以上 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁、まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

～6月の献立より～

6月4日から1週間は、歯と口の健康週間です。よく噛むメニューで歯の大切さを学ぶ機会としています。

「かみかみあえ」

・・・噛みごたえのあるいかと切干し大根を使ったあえものです。

「とんこつ煮」

・・・とんこつ煮は、およそ300年前に薩摩の武士が、戦場や狩りの場で作ったのが始まりとされる野外料理です。鍋を囲み、取り分けながら食べていました。黒糖とみそを味付けに使っているので、いつもの煮物よりもこってりとした味が楽しめます。

「さんまの南蛮漬け」

・・・南蛮漬けは、さっぱりと酸味の効いたタレで、さんまと夏野菜をおいしく食べられます。酢に含まれる「酢酸」は、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、カルシウムの摂取に特におすすめです。

「バレンシアオレンジ」

・・・和歌山県産のバレンシアオレンジです。日本で出回っているものは、ほとんどが外国産ですが、国内でも和歌山県や神奈川県で作られています。甘みに加えて酸味も程よくあり、初夏にぴったりの柑橘です。国産の貴重なオレンジをよく味わってください。

6月は“地場産物活用献立”として、岩出市で採れた野菜をたくさん給食に取り入れています。6月から旬をむかえる「ねごろ大根」や「なすび」「きゅうり」他にも「黒あわびたけ」も給食の献立に取り入れています。地元で採れた新鮮な野菜のおいしさを味わってくださいね。