

7月給食だより

令和5年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

1学期も残すところあとわずかです。もうすぐ夏休みが始まります。暑さに負けないように、いつも通り早起きして、しっかり朝ごはんを食べて、気持ちよく1日を始めましょう。

7月の献立より

7月2日は半夏生

「たこ焼き」
・・・半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日で、田植えの終わりの時期とみなされています。関西地方では、豊作を祈ってタコを食べる習慣があります。これは、作物がタコの足のように「大地にしっかりと根を張るように」という願いが込められています。給食では、かわいいタコの形をしたたこ焼きを出したいと思います。



7月7日は七夕

「あまの川スープ、星型コロッケ」
・・・七夕には、そうめんやまんじゅうを食べる習慣が昔からあります。「あまの川スープ」は、天の川をイメージして作ります。川に見立てたビーフンと星に見立てたオクラが入ります。そして、去年好評だった星型人参が、今年も1クラスに約5枚入る予定です。当たればラッキーな人参です。お楽しみに！

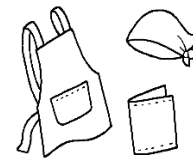


「デラウエア」
・・・岩出市産のデラウエアです。デラウエアは実が小さくて種がないぶどうです。皮をむくと、実はとてもきれいな緑色をしています。甘くておいしい旬の味です。

「豚肉の桃ソース」
・・・近年、地元の果物を使った料理開発に力を入れています。桃ソースは、紀の川市の桃をピューレ状にし、しょうゆベースのたれと合わせて作ります。

「BLTスープ」
・・・B（ベーコン）L（レタス）T（トマト）が入ったスープです。暑い夏場はどうしてもスープ類は飲みにくいですが、ベーコンのこくとうま味、レタスの食感とトマトの酸味が合わさることで、飲みやすいスープに仕上がります。

夏休み中に食事を作ってみませんか。調理をする時は身支度をととのえて、手を石けんで洗い、包丁や調理器具などを正しく扱って、衛生的で安全に行うことが大切です。準備から後片づけまでの見通しを持って作業することで、手際よく調理できます。



衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



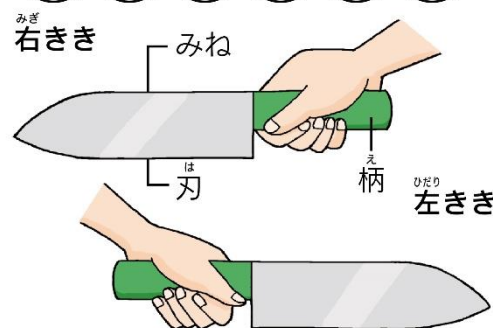
こまめな手洗いを！

手はさまざまなものに触れるので、細菌やウイルスなどがついてることがあります。食中毒を防ぐために、次のような時はこまめに石けんを使って手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の魚や肉、卵などに触る前と後
- ・トイレの後
- ・配ぜん前
- ・食事の前と後

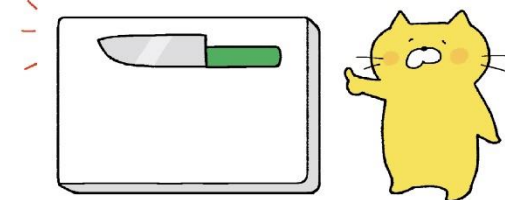


包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ちます。この時、人差し指を伸ばして、みねにそわせてもよいです。

包丁を使う時の注意



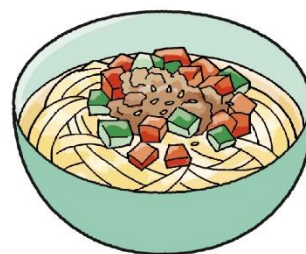
けがを防ぐために、包丁の扱いは注意が必要です。包丁を置く時は、刃を向こう側に向けて安定したところに置きます。人に渡す時は台の上に置き、使わない時はすぐに洗って、もとの場所に返します。持ち運ぶ時はバットなどに入れましょう。

簡単レシピ

火を使わずにできる！

さば缶豆乳うどん

おすすめ！



- ①冷凍うどんをパッケージのつくり方とおりに解凍する。
- ②さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③豆乳120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。