



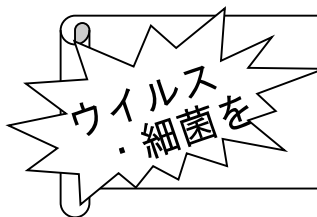
# 給食だより



夏場は気温、湿度が上がるため、食中毒が発生しやすい時期です。ご家庭においては、食べ物の扱いはもちろん、作り置きやテイクアウトした調理済みの食べ物についても、食中毒の予防につとめましょう。

## 食中毒を予防しましょう

〈食中毒予防の3原則〉



### 付けない・増やさない・やっつける

(手洗い)

(冷凍・冷蔵保存)

(加熱殺菌)

#### 買い物

- 肉や魚などの生鮮食品はできるだけ買い物の終わり頃を買う
- 生ものや傷みやすい食品はできるだけ避ける
- 買い物先から自宅まで時間がかかる場合は保冷バックなどを利用する
- 消費期限などの表示を確認する



#### 保存

- 冷蔵庫は詰めすぎに注意する (目安は7割ぐらい)
- 温かい食品(料理)は冷ましてから入れる
- 冷凍した食品を常温で解凍することは避ける



#### 下準備

- まな板や包丁は使い分ける (肉・魚用と野菜や生食用)
- ふきんやまな板、包丁などは清潔なものを使い、使用後はきれいに洗って消毒する



#### 調理

- 調理する前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱する
- 作った料理は長時間、室温に放置しない



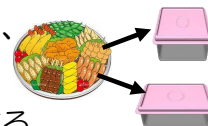
#### 食事

- 食事の前に手を洗う
- 持ち帰った料理や作った料理はできるだけ早く食べる (調理後2時間以内をめぐに)



#### 残った食品

- 小分けして早く冷ましてから、冷凍・冷蔵保存する
- 温めなおす時は十分に加熱する
- 味や臭いに異変を感じたら、食べない



細菌が混入した食品を食べても、すぐに食中毒を起こすわけではありません。私たちの体には免疫力があり、様々な病気や細菌などから体を守っています。疲労や睡眠不足、ストレスで免疫力を低下させないように日頃から気をつけるようにしましょう。

日	曜日	主食	牛乳	献立名	献立の食感 体をつくるもとになる	● 黄の食品 エネルギーのもとになる	▲ 緑の食品 体の糖子を補える	【食品の栄養価】		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	むぎめし	牛乳	親子丼 夏野菜のみそ汁 チーズ	牛乳、とりにく、たまご、 うずあげ、みそ、チーズ	むぎごはん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、 みつば、かぼちゃ、なす、だい ごん、ねぎ	611	24.4	
4	火	ごはん	牛乳	ハタハタの甘酢あん 鶏肉と野菜の煮物	牛乳、はたはたからあげ、 とりにく	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	しょうが、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、 だいごん、さやいんげん	591	23.3	
5	水	ごはん	牛乳	ジャージャー麺 豆腐とチンゲン菜のスーフ 梅干し	牛乳、ぶたひきにく、だい す、あかみそ、きぬどう ろ、かまぼこ、わかめ	ごはん、ちゅうかめん、こ まあぶら、さとう、でんぶ ん	にんじん、きゅうり、ちやし、たま ねぎ、たけのこ、しょうが、にんに く、ねぎ、ほししいたけ、チンゲン サイ、うめぼし	602	21.9	
6	木	むぎめし	牛乳	カレーライス オレングボンチ	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレールー、ゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、パイナップル、みかん、 もも、オレングジュース	776	19.6	
7	金	1学期終業式 (いちがっさしゅうぎょうしき)							0	
10		8日～23日 夏休み (なつやすみ)							0	
24	月	2学期始業式 (にがっさしぎょうしき)							0	
25	火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでとうもろこし	牛乳、ぎょうちやく、なまク リーム	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、しめじ、トマト、とうもろ こし	659	21.5	
26	水	食パン	牛乳	野菜サラダ スープカレー ぶどう(ゆわいぬわい) チョコクリーム	牛乳、とりにく	食パン、チョコクリーム、 あぶら、じゃがいも、カ レールー	キャベツ、ブロッコリー、きゅう り、にんじん、セロリ、たまね ぎ、しめじ、さやいんげん、ぶどう	607	20.4	
27	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐丼 たまごあさりのスープ	牛乳、ぶたひきにく、ちめ ん豆腐、あさり、たま ご、わかめ	むぎごはん、あぶら、さと う、でんぶん、こまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほ ししいたけ、にんじん、たけのこ、 ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ	616	25.4	
28	金	米粉パン	牛乳	焼きそば 中華スープ アイス	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	こめこパン、ちゅうかめ ん、あぶら	ちやし、キャベツ、にんじん、ピー マン、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	589	23.4	
31	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	牛乳、ぶたひきにく、ぎょ うひきにく、だいす、チー ズ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、さと う	にんにく、しょうが、たまねぎ、セ ロリー、にんじん、トマト、キャベ ツ、きゅうり、ブロッコリー	660	22.1	



### 簡単おかずレシピ

#### ★たっぷり野菜ココット (4人分)

<材料>

- たまご 4個
- しょうゆ 大さじ1
- 玉ねぎ 1/3個
- 塩コショウ 少々
- にんじん 1/4本
- スライスチーズ 4枚
- キャベツ 2枚
- ケチャップ 適宜
- ツナ 50g



<作り方>

- ①千切りにした野菜、ツナ、しょうゆ、塩コショウをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に①を入れて中央をくぼませて、卵を割り入れる。
- ③つまようじで黄身に穴を2～3カ所入れ、チーズをのせる。
- ④電子レンジで3～4分加熱する。お好みでケチャップをそえる。

ツナと卵を入れることで苦手な野菜が食べやすくなる上に、チーズをのせることでカルシウムもとることができます。

#### ★ごぼうとひじきのピリ辛煮 (4人分)

<材料>

- ごぼう 1本
- しょうゆ 大さじ2
- にんじん 1/3本
- みりん 大さじ1
- 干しひじき 15g
- 豆板醤 小さじ1/2
- サラダ油 適量
- ごま 小さじ2
- さとう 大さじ1



<作り方>

- ①ごぼうはさがきにして水につけてあくを取る。にんじんは千切りにする。
- ②ひじきは水につけてもどしておく。
- ③なべに油を熱し、野菜とひじきを炒める。
- ④③に調味料を入れて、炒めながら煮る。水分が無くなったらごまをふる。

作り置きして、ごはんやめん類の上へのせたり、ゆて大豆にまぜたり、卵でとじたりとアレンジが自由自在です。