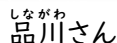


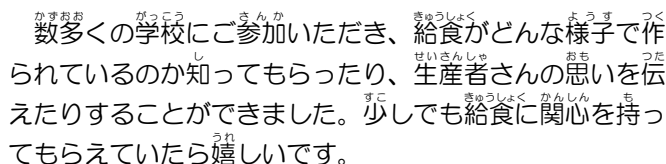
とうじつ きゅうしよく
当日の給食



- 



6月19日の朝にはオンラインで食育朝会を行いました！



- 朝食をとろう
ちようしよく
朝食は1日の元気の源です。しっかり
た
食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
はや ね はや お
なつ やす せい かつ みだ
夏休みも生活リズムが乱れないように
はや ね はや お
早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気を付けよう
つめ ぎ
つめ い ちよう よわ
冷たいもののばかりとると胃腸が弱って
しよく よく てい か
食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
えい よう しよく し
しゅ しく しゅ さい ふく さい する もの
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバ
ランスよく食べましょう。

ちょうしょく
朝食をとろう



はやね　はやお
早寝や早起をしよう



つめ
冷たいもののとりすぎ
き
に気をつけよう



えいよう
栄養バランスのよい
しょくじ
食事をとろう



うらめん
裏面もあります

つく お りょう り

「作り置き料理」の **食中毒** にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛、または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

作ってみよう♪ 給食レシピ

7月の献立からおすすめをご紹介します！

【麻婆なす】旬のなすをたっぷり使ったごはんがすすむ一品です。			
材料(4人分)		作り方	
豚ミンチ	150g	① なすは半月切り、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう	
なす	250g	ぎ切り、ピーマンは細切りにする。干しいたけは戻しておく。	
たまねぎ	200g(1玉)	たけのこは一口大に切る。	
にんじん	80g(1/4本)	② フライパンに油をしき、にんにく、しょうがを炒める。香り	
ピーマン	40g(2個)	が出てきたら、豚ミンチを火が通るまで炒める。	
たけのこ	40g	③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、大豆を加え、炒める。	
クラッシュ大豆	20g	④ なす、ピーマン、干しいたけを加え、さらに炒める。	
干しいたけ	2g	⑤ 調味料を加えて調味する。	
にんにく	小さじ1/2	⑥ 最後に水で溶いたでんぷんを加え、とろみがついたら完	
しょうが	小さじ1/2	成。	
中華だし	小さじ1/2	【ひとことメモ】 夏が旬のなすをたくさん使うことができます。ごはんにとっ たりの味わいです！	
みそ	大さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
砂糖	小さじ2		
料理酒	大さじ1		
豆板醤	少々		
ごま油	適量		
でんぷん	小さじ1		

