

# 6月 きゅうしよくだより

中川区教育振興会 栄養研究部



6月の目標

手をきれいに洗いましょう

雨の多い季節になります。こんな時に活発に活動するのがばい菌です。食事をする前には、特に手をきれいに洗い、ばい菌を体の中に入れないようにしましょう。

## 今月の献立から

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

13日（木）ちくわのいそべ揚げ：愛知県常滑市にある中部国際空港の周辺で収穫された海そうのあかもくを使います。

25日（火）とてどんぶり：名古屋の郷土料理であるとて煮をごはんにかけて食べます。

☆ 「みんなで食べる！なごや産」の日

今月は食育月間のため、名古屋市内でとれた米や野菜をいつもの月より多く使います。

・17日（月）～21日（金）…港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使います。

・17日（月）…魚の和風マリネには、緑区産のたまねぎを使います。

・19日（水）…米粉パンには、港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使います。

ミックスビーンズとひき肉のトマト煮には、緑区産のたまねぎを使います。

（たまねぎは天候により、県内産や近県産を使う場合があります。）



## 今月の献立紹介

## ちゃんご汁・・・20日（木）

### 材料＜一人分＞

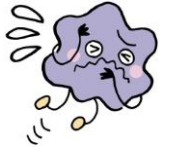
とりだんご	30g
うずら卵水煮	2個
にんじん	10g
もやし	10g
にら	5g
ねぎ	10g
しょうが	0.3g
ぶなしめじ	5g
塩	0.5g
しょうゆ	4g
酒	1g
みりん	1g
でん粉（片栗粉）	1g
むろけずり	1g
水	90～100g

### 作り方

- ① にんじんは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ② にらは2cmくらいに切り、しょうがはみじん切りかすりおろす。
- ③ もやしは水洗いし切る。
- ④ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ⑤ とりだんごはゆでる。
- ⑥ うずら卵はゆでる。
- ⑦ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ⑧ だし汁の中ににんじん・とりだんごを入れ煮る。
- ⑨ 沸騰したらあくを取り、塩・酒・みりん・しょうゆ・しめじ・もやし・ねぎ・しょうが・にらを入れ煮る。
- ⑩ うずら卵を入れ煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。



# お しょくちゅうどく 食中毒を起こさないようにしましょう!



しょくちゅうどく げんいん さいきん しょくちゅうどく せいせい しょくちゅうどく ふせ  
食中毒の原因は、細菌やウイルスです。梅雨時から9月頃までは、気温も湿度も高い状態が続き、  
細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

## しょくちゅうどく よぼう さんげんそく 食中毒予防の三原則

### つけない



### ふ 増やさない



### やっつける



- てあら 手洗いをしっかりすることが大切です。調理のときも清潔を心がけましょう。
- ちょうり 調理した料理はすぐに食べるようにしましょう。保存する場合も温度に気をつけましょう。
- しょくちゅうどく おお 食中毒を起こす菌の多くは、熱に弱いのでしっかり火を通しましょう。

きゅうしょくまえ 給食前には特に

しょくちゅうどく よぼう 食中毒の予防は、手洗いから。  
しっかり洗って、しっかり予防!



## きれいに手を洗おう!!



せっ 石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち  
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

がっこうきゅうしょく 学校給食では、食中毒予防の三原則のほかに、調理前に調理台を消毒したり、使用する水の検査をしたりします。また、夏休み中には調理場内の大掃除をし、安全で衛生的な給食が提供できるようにしています。