

食育だより

平成24年度

5月号


五日市南地区学校給食センター

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年にも慣れてきた反面、これまでの緊張から精神的にも疲れがでてくる時期です。十分睡眠をとり、食事にも気をつけましょう。

食中毒予防の三原則！


『つけない 増やさない やっつける』

食べ物に細菌が付くと、あっという間に増えて、食中毒の原因になります。食中毒を起こす細菌やウイルスの種類は違って、予防するには共通のポイントがあります。予防の三原則に気をつけて食中毒から身を守りましょう。



菌をつけない

食事の前、料理をする前には、せっけんで手を洗いましょう。



菌を増やさない

調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう。



菌をやっつける

食品は、鮮度や期限表示などを確かめて購入しましょう。



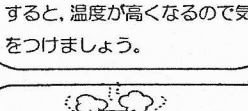
菌をつけない

冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。また、冷蔵庫の扉を何度も開けたり閉めたりすると、温度が高くなるので気をつけましょう。



菌を増やさない

料理を作ったら、すぐに食べるようにしましょう。



菌をやっつける

加熱調理は、中心まで確実に火を通しましょう。

食中毒は、気温や湿度の上昇に伴って発生しやすくなります。しかし、食べ物に付いた食中毒菌が増え、味やおいしさは変わりません。



食中毒菌は、35℃前後くらいの温度が大好きです。



給食 ミニ情報



◆今月の地場産物に「グリーンアスパラガス」と「たまねぎ」があります。

グリーンアスパラガスは、ゆでたり油で炒めたりすると鮮やかな緑色になります。給食ではサラダやソテーによく使いますが、今月はスパゲッティに使っています。

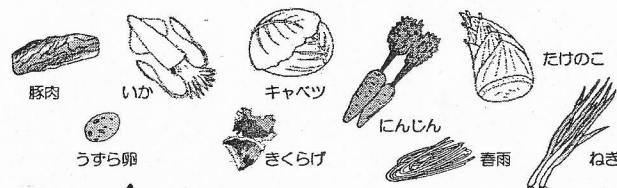
広島県の主な産地は、世羅町、三次市、庄原市などです。

たまねぎは、野菜の中でいろいろな料理に使われています。特有の辛味は、ビタミンB₁を吸収しやすくする働きがあります。炒めることで辛味がぬげ、甘味とうま味が出てきます。

広島県の主な産地は、東広島市安芸津町や尾道市の因島などです。

◆郷土食「太平燕（タイピーエン）」

太平燕は、熊本県の郷土食です。もともとは中国福建省の家庭料理で、肉・魚介・いろいろな野菜など、具だくさんの春雨を使った麺料理です。

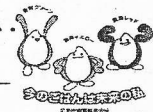


給食では、これらの材料を使って、スープにしました。

特色ある献立の紹介

不足しがちな海そう類を使った献立

給食の献立から〈ひじきの炒め煮〉



〈材料 4人分〉

牛肩肉	60g
さつま揚げ	30g
つきこんにゃく	60g
乾燥芽ひじき	12g
にんじん	1/4本
さやいんげん	30g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1
水	40cc

- 〈作り方〉
- ①さつま揚げは短冊切りにし、ひじきは戻しておく。にんじんはせん切りにし、さやいんげんはゆでて、1cmの長さに切る。
 - ②油を熱し、肉を入れて炒める。
 - ③こんにゃく、ひじき、にんじんを入れて炒め、水を入れて煮る。
 - ④調味料を入れて煮含める。
 - ⑤さつま揚げ、さやいんげんを入れて、仕上げ。