

7月 食育だより

習志野台第二小学校
令和6年7月

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいせい た
衛生に気をつけて食べよう



きおん しつど じょうしゅう さいきん げんいん しょくちゅうどく おお ほっせい さいきん おんど しつど
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度な
どの条件がそろると食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。
しょくちゅうどくよぼう てっぺい おこな
食中毒予防を徹底して行いましょう。

しょくちゅうどくよぼう きほん
食中毒予防の基本

て あら 手洗い

ては、さまざまなものにふれるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



きゅうしょくとうばん みじたく
給食当番の身支度はできていますか？

ふくしゅう
復習してみましょう。

- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★帽子はかみの毛がでないようにかぶりましょう
- ★つめは短く切りましょう

あんぜん
安全においしく食べる
ために、お約束にも
理由があるんだよ。



きゅうしょくしつ てあら 給食室の手洗い

せんよう
専用のつめブラシを使って、つめの間もしっかり洗います。作業中もこまめに手洗いをするこ
とで、いつでもきれいな状態の手
で作業ができます。



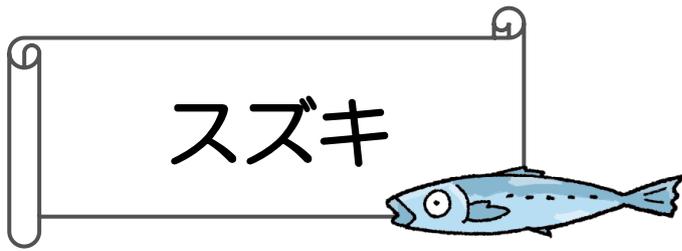
きゅうしょくしつ せいけつ ふくそう 給食室の清潔な服装

きゅうしょくしつ
給食室では、せきや会話から飛ぶた液
や、かみの毛が料理に入らないように
清潔なマスク、帽子、調理着などを
着用しています。



がっ ちゅうもく ふなばしさんしょくざい
7月の注目！船橋産食材は・・・

こんげつ ふなばしさん しゅん しょくざい たべてしるひ
今月の「船橋産の旬の食材を食べて知る日」



がっ はなんといいても「スズキ」です！スズキは昔から、船橋漁港でとれる高級魚とされています。くさみが少ないので、魚が苦手な人にも食べやすいです。チャレンジしてみてください。

ねんせい えだまめ たいけん
1年生が枝豆のさやむしり体験をしました！



せんじつ えだまめ
先日、枝豆のさやむしり体験を行いました。枝豆の数を数えたり、さやに毛があることを観察したりと、楽しく取り組みました。枝と根が付いている状態の枝豆を初めて見た児童も多く、枝豆の育ち方をクイズも交えながら学びました。

ぜんこうじどうぶん えだまめ
全校児童分の枝豆をむしり、達成感でいっぱいの1年生は、「いつもの枝豆よりおいしい気がする！」と味わって食べました。持ち物のご準備等、ありがとうございました。

きゅう しょく しゅう ぴ しょうかい まーぼーどうふ
給食レシピ 紹介 麻婆豆腐（材料4人分）

木綿豆腐（角切り）	1丁
豚ひき肉	90g
しょうゆ（肉下味）	小さじ1弱
酒（肉下味）	小さじ1弱
砂糖（肉下味）	小さじ1/3
サラダ油	適量
トウバンジャン	お好み
にんにく（みじん）	少々（チューブ可）
しょうが（みじん）	少々（チューブ可）
たけのこ（みじん）	12g
にんじん（みじん）	40g
ねぎ（あらみじん）	40g
にら（1cm長さ）	20g
中華スープ	100g
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
みそ	小さじ2強
ごま油	適量
水溶き片栗粉	適量

<作り方>

- ・中華スープは、中華ブイヨンの素等で100g分用意する
- ・豚肉にしょうゆ、酒、砂糖で下味をつけておく

- ①鍋にサラダ油を熱し、トウバンジャンを刺激臭がなくなるまで炒める。
- ②にんにく、しょうがを加えて香りが出るまで焦がさないように炒める。
- ③肉を加えてよく炒める。
- ④たけのこ、にんじん、ねぎを順に加えて炒める。
- ⑤中華スープ、塩、しょうゆ、みそを入れアクを取る。
- ⑥豆腐を入れ、味がなじんだらにらを加える。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。
- ⑧最後に強火でひと混ぜし、完成。

食欲が落ちる時期にぴったりです。給食では山椒を隠し味に入れることもあります。ごはんにかけて、丼ぶりにするのもおいしいです。

