

スクールランチ

6月



「梅雨」、こんなことに気をつけよう！

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

★食中毒予防の3原則★ 食中毒菌を・・・

<p>付けない</p> <p>こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄を確実に。</p>	<p>増やさない</p> <p>生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。</p>	<p>やっつける</p> <p>75℃1分以上</p> <p>中心部までしっかり加熱。75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）</p>
---	---	--

★正しい手洗いの方法★

<p>①</p> <p>水で濡らして石けんをよく泡立めます。</p>	<p>②</p> <p>手のひらをこすり合わせるように洗います。</p>	<p>③</p> <p>手の甲をもう一方の手のひらでこすり洗います。</p>	<p>④</p> <p>指の間もていねいに洗いましょう。</p>
<p>⑤</p> <p>指先と爪の間の汚れも落とします。</p>	<p>⑥</p> <p>手首もぐるぐる洗いましょう。</p>	<p>⑦</p> <p>石けんの泡を水でよく洗いながしましよう。</p>	<p>⑧</p> <p>きれいなハンカチやタオルで拭きましよう。</p>

いろいろなところを触っている手には菌がたくさんついています。石けんを使って正しい手洗いをする、ほとんどの菌が洗い流されます。調理の前だけでなく、外から帰ってきたときにも手洗いをしましょう。

『早寝・早起き・朝ご飯』～毎日、元気に過ごすために～



早寝

睡眠は疲れを取り、体を成長させ、脳を発達させる働きがあります。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質の「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ご飯

朝ご飯にはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。

◆◆◆◆ふるさと給食週間◆◆◆◆ 6月22日～6月26日

「ふるさと給食週間」は、地場産物を活用することにより、子どもたちが地域の自然・食文化・産業等について理解を深め、食文化や伝統料理に親しむ事などを目的として行います。御前崎市では6月22日(月)から6月26日(金)の5日間を「ふるさと給食週間」とすることとしました。

この期間は、静岡県内の食材を使った献立や郷土料理などを実施します。



≪ 静岡県を味わう給食レシピ ≫

かつお飯

御前崎港では「かつお漁」が盛んです。春から夏にかけて漁が最盛期を迎えます。

◆ 材料 4人分 ◆

米・・・2合
 麦・・・大さじ2
 A しょうゆ・・・小さじ1
 塩・・・少々
 酒・・・小さじ1
 水・・・適宜

生かつお・・・150g
 しょうが・・・1かけ
 B しょうゆ・・・大さじ1/2
 砂糖・・・大さじ1
 酒・・・小さじ2
 水・・・適宜

◆ 作り方 ◆

- ① Aの調味料でさくらご飯を炊いておきます。
- ② かつおは1cm位の角切りにし、下茹でします。しょうがはみじん切りにします。
- ③ 鍋にしょうがとBの調味料を入れ火にかけ、沸いてきたら、かつおを入れ、弱火で5分ほど煮ます。
- ④ 炊きあがった①に③を入れて、混ぜ合わせ、出来上り。



ポイント かつおを下茹ですると臭みがとれ、食べやすくなります。

黒はんぺん茶衣揚げ

黒はんぺんは静岡県の郷土食です。

◆ 材料 4人分 ◆

黒はんぺん・・・4枚
 小麦粉・・・大さじ2
 煎茶・・・小さじ1
 A 溶き卵・・・大さじ1
 水・・・適宜
 揚げ油・・・適宜

◆ 作り方 ◆

- ① 煎茶はすり鉢などで少し細かくしておきます。
- ② ポウルに①とAを混ぜ合わせ、衣を作ります。
- ③ 黒はんぺんに②をつけて、油で揚げます。



ポイント 煎茶を細かくすることで、お茶の風味を感じる事ができます。

子メロンのひたひた

子メロンはメロンを作るときに間引きされる若いメロンです。

◆ 材料 4人分 ◆

子メロン・・・中5～6個
 塩・・・少々
 A 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 酢・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ1

かつお削り節・・・小袋1パック
 一味唐辛子・・・お好みで

ポイント

子メロンを塩で揉むことで味がしみこみやすくなります。

◆ 作り方 ◆

- ① 子メロンは、厚さ1cm位のいちよう切りにし、塩で軽く揉んでから茹でて水気をきっておきます。
- ② ポウルにAの調味料を混ぜ合わせておきます。
- ③ ②に①を混ぜ合わせ、器に盛り、かつお削り節をまぶします。



6月 御前崎市

“旬”の特産品

メロン



御前崎市特産のマスクメロンは、網目模様と緑色の果肉が特徴で「アローマメロン」というブランド名でお店に並んでいます。

メロンには、高血圧予防やむくみの改善に効果のあるカリウムや、疲労回復、ストレス軽減、リラックスに効果のある成分も含まれています。



むし歯を防ぐ食生活で8020! ・6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



「8020運動」とは、“80歳までに20本以上の歯を保とう”という運動です。永久歯は、一生使い続けます。歳をとっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、むし歯になりにくい食生活を心掛けるようにしましょう。