



給食だより



NO. 3

栗東市役所 子ども青少年局幼児保育課

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。この時期は寒暖差も大きく体調を崩しやすいので、気を付けて過ごしましょう。また、気温と湿度が高くなり、食中毒も起こりやすくなります。手洗いや、調理器具の衛生管理等にも十分注意しましょう。

★🥕★🍅★🍆★ 6月は食育月間です! ★🥕★🍅★🍆★

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの食習慣がとても大切です。家庭でも、できることから食育に取り組んでみませんか。

家庭で取り組みたい食育

●野菜料理を一皿増やそう



●「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつくろう



●食事を通してコミュニケーションをはかろう



食中毒に注意しましょう



季節を問わず気を付けたい食中毒ですが、気温が高くなり、梅雨を迎えるこの時期は、湿気も多く、菌やウイルスなどが増殖しやすい環境になります。家庭でも十分気を付けて食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

つけない
(洗う・分ける)

増やさない
(低温で保存する)

やっつける
(中心まで加熱する)

食中毒を防ぐポイント

(1) 買い物

- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 生鮮食品は汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる
- 冷蔵庫・冷凍庫に詰めすぎない



(2) 調理

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は、肉用・魚用・野菜用と使い分ける
- 生肉や魚は十分に加熱する
(中心部を75℃で1分間以上)



(3) 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、常温に放置しない
- 残った食品を温めなおす時も十分に加熱する



安心安全なお弁当作りのポイント



- 調理の前には手をきれいに洗いましょう。
- おかずは中心部まで十分に加熱しましょう。
- よく冷ましてから詰めましょう。
- 水分を切ってから詰めましょう。
- おにぎりはラップを使って握りましょう。
- 前日からの作り置きを使う場合は、必ず火を通してから入れましょう。



お弁当のおかずレシピ



☆ピーマンのはんぺん詰め☆

(材料 2人分)

ピーマン	3個
はんぺん	100g (1枚)
ツナ	70g
コーン	20g
ピザ用チーズ	20g

(作り方)

- ①はんぺんをポリ袋に入れて大きな塊がなくなるまでポリ袋の上から手で潰す。
- ②①にツナとコーンを入れて混ぜ合わせる。
- ③ピーマンを縦半分になり、種とへたをとる。
- ④③に②をスプーンで詰める。
- ⑤④の上にピザ用チーズをのせ、トースターで8分～10分きつね色になるまで焼く。

☆ちくわのカレーマヨ焼き☆

(材料 2人分)

ちくわ	2本
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
青のり	少々

(作り方)

- ①ちくわを一口大に切る。
- ②マヨネーズ、カレー粉、砂糖を混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③トースターにアルミホイルを敷き①を並べる。
(焼くと膨れるので、間隔をあけて並べる)
- ④3分～5分加熱し、青のりをふる。

※トースターの代わりに、フライパンに蓋をして加熱調理できます。



給食メニュー紹介



☆豚肉のカリン揚げ☆

(材料 4人分)

豚肉もも角切り	280g
しょうが	10g
料理酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
片栗粉	20g
揚げ油	適量

(作り方)

- ①しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ②①、料理酒、しょうゆ、本みりんを合わせる。
- ③豚肉もも角切りを②の下味につけておく。
- ④③を片栗粉にまぶし、180℃に熱した揚げ油に3分～5分程度揚げる。

☆さけのねぎ味噌焼き☆

(材料 4人分)

さけ	4切
しょうゆ	小さじ1と1/2
しょうが	5g
料理酒	小さじ2
みそ	12g
砂糖	小さじ1と1/2
葉ねぎ	20g

(作り方)

- ①しょうがは皮をむいてすりおろす。葉ねぎは、小口切りにする。
- ②さけに①としょうゆ、料理酒、みそ、砂糖で下味をつけておく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②を並べ中火～弱火で8分～12分程度蓋をして焼く。