

きゅうしよく
6月26日(月)の給食



きょう きゅうしよく
今日の給食は

酸辣湯(サンラータン又はスーラータン)です。

す さんみ とうがらし から き たまご い
酢の酸味と唐辛子やコショウなどの辛みを効かせ卵を入

ちゅうかりょうり
れた中華料理のスープです。

きゅうしよく しげき つく
給食では刺激をおさえて作りました。

きょう はるさめ くわ
今日は春雨を加えたサンラータンスープにしました。



きゅうしよく
6月27日(火)の給食



おきなわけん きょうどりょうり
にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。

ほそなが せんぎ にんじん つく
細長い千切りにした人参や野菜をいためて作ります。

おきなわ ほうげん せんぎ
「しりしり」とは沖縄の方言です。スライサーで千切りする

おと なまえ つ せつ
「すりすり」という音から名前が付いたという説があります。

えいよう と
にんじんしりしりは、にんじんの栄養をしっかりとることので
きるメニューです。にんじんのβカロテンは油と相性が良

きゅうしゅうりつ ばい にがて
く吸収率が倍になります。にんじんが苦手な人もまずは
ひとくち た
一口食べてみてください。

きゅうしょく
6月28日(水)の給食



きょう
今日のデザートはアセロラゼリーです。
アセロラは、日本のさくらんぼうに似ています。
アセロラはレモンの30倍以上のビタミンCが含ま
れていて体の免疫力を高めてかぜなどを予防し
たり回復を早めたりします。



きゅうしょく
6月29日(木)の給食



せかいすいえい ふくおかけん
7月14日から世界水泳が福岡県であります。
いろいろ くに ひと きゅうしゅう き
色々な国の人々が九州に来ています。
きょう すいえい きょうえい つよ ちめい つ りょうり
今日は水泳(競泳)が強いアメリカの地名が付いた料理
「マンハッタクラムチャウダー」を食べます。
てつぶんほうふ つか りょうり あつ じき た
鉄分豊富なあさりを使った料理で、暑い時期もさっぱりと食
べられるトマト味のクラムチャウダーです。
し すいえいきょうぎ
知ってるかな水泳競技?



6月30日(金) の給食 きゅうしょく



気温や湿度が上がり、ジメジメと蒸し暑いこの時期、細菌が原因の食中毒が多く発生します。給食室は、日頃より徹底した衛生管理に取り組んでいますが、この時期は特に気をつけて作業しています。家庭でも、食中毒予防を行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましよう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認ましよう。購入後は、寄り道せずに帰りましよう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましよう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましよう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましよう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましよう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱ましよう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましよう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましよう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いましよう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存ましよう。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱ましよう。



今日の給食には、にんじんを使ったまぜごはんです。にんじんのオレンジ色は、β-カロテンという栄養素の色です。β-カロテンは、体の中でビタミンAにかわり、目をよくしたり、かぜにかかりにくくしたり、おはだをスベスベにしたりする働きをまします。給食によくでるにんじん。しっかり食べて、きれいに元氣になりましよう。

