

きゅうしょくだより 7月

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝ごはんは必ずとるようにしましょう。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



今月の給食に登場する料理は・・・



イタリア

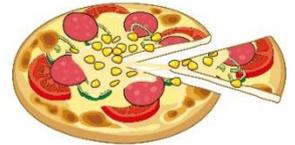


イタリアの料理の特徴

イタリア料理の主食は、**パスタ**や**パン**が中心ですが、イタリア北部では**お米**もよく食べられています。

イタリア料理は、地方色が強く、北部はバターやチーズを多く使い、南部では**トマト**や**オリーブオイル**をよく使います。食事の際にその土地で作られた**ワイン**を飲む習慣があります。また、サラミ、ハムなどの肉製品、チーズの種類が豊富なことも特徴です。

ピザもイタリアを代表する料理の1つです。

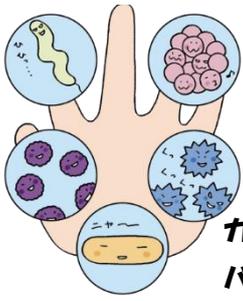


- ☆**フォカッチャ**・・・イタリアで食べられている平焼きにした**パン**です。オリーブオイルやハーブを使ったものもあります。
- ☆**パスタ**・・・イタリアの代表的な主食です。いろいろな形をしたものがあります。日本では**スパゲッティ**がおなじみです。スパゲッティは太さ(直径)が1.8mm前後の細長いパスタのことをいいます。
- ☆**ミラ/風千キンカツ**・・・肉をスライスしたものに細かいパン粉をつけて、バターを用いてフライパンで炒め焼きする料理です。チーズやバターの香りが良い**カツレツ**です。
- ☆**ミネストローネ**・・・特に決まったレシピはなく、使う野菜も季節や地方によって様々で、トマトを入っていないものもあります。田舎の**家庭料理**です。
- ☆**パンナコッタ**・・・パンナコッタはイタリア発祥の**洋菓子**の1つです。生クリーム、牛乳と砂糖を合わせて火にかけて混ぜ、ゼラチンで固めて作ります。イタリア語で「パンナ」は「生クリーム」を、「コッタ」は「煮た」を意味します。

*給食では、**フォカッチャ風パン**、**ミラ/風千キンカツ**、**ミネストローネ**、**パンナコッタ**が登場します。
お楽しみに！

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

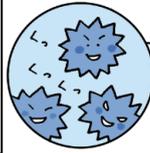
細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具についてしまいます。食中毒には、細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などがあります。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などにいるんだ！食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こさせるのさ！

腸管出血性大腸菌



牛などの便中にあるのさ！食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こさせるぞ！

ノロウイルス



かきなどの二枚貝にいるよ！食後1～2日でおう吐や下痢などを起こすんだ！

★食中毒予防の3原則★

★**つけない**

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。



石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

★**増やさない**

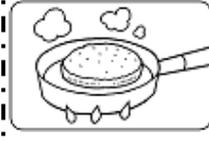
調理後に長時間放置すると細菌が繁殖しやすくなります。



できた料理は早めに食べましょう。

★**やっつける**

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分以上で加熱しましょう。



部を75℃1分以上で加熱しましょう。

ごてんばこめこカレー

の実施について

ごてんばこしひかりの米粉を使用した「ごてんばこめこカレー」を、御殿場市内全学校で実施します。裏面の献立表をご確認ください。

また、その日のメニューは、食物アレルギーを持つ児童・生徒も同じ給食を味わってほしいとの思いから、アレルギー食品をなるべく含まないメニューを考えました。

献立表やアレルギー詳細献立表は、市のホームページでもご覧いただけます。

※普段、体調不良等で給食を停止している児童・生徒も日割り精算で食べることができますので、希望がある場合は学校を通じて担当の給食センターまでお知らせください。



学校給食食材の放射能測定結果について

第1回（6月25日 測定結果）

じゃがいも（静岡県産）	不検出
にんじん（千葉県産）	不検出

不検出：セシウム(134, 137)の合算が25μBq/kg以下

※次回の測定は7月14日の予定です。

県教育委員会のホームページで、測定結果を随時掲載していますので、参考にしてください。

※県ホームページのURL：<http://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/index.html>