

# きゅうしょくだより 7・8月

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## たべっピーの 給食の旅! ~駿東地区~



こんにちは! ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね!

今年度の「たべっピー給食」は、御殿場市近隣にある市町「駿東地区」の学校栄養士さんたち自慢の給食メニューを紹介するよ! どんな料理がでてくるか楽しみにしていますね!

こんげつしょうかい

今月紹介するのは・・・

### 「千きごぼう」

裾野市立西小学校の  
栄養士さんに  
教えてもらったよ!



#### 千きごぼう

～材料(4人分)～

鶏もも肉……………160g  
ごぼう……………80g  
でん粉……………適量  
揚げ油……………適量  
枝豆(冷凍)……………20g  
たれ  
砂糖……………大さじ1と1/2  
醤油……………小さじ2  
酒……………大さじ1/2  
みりん……………小さじ1/2  
水……………大さじ1と1/2

～作り方～

- 1 鶏肉は1.5cm角に切り、でん粉をつけて揚げる。
- 2 ごぼうは乱切りにし、でん粉をつけて揚げる。
- 3 枝豆は下茹でしておく。
- 4 調味料を加熱してたれをつくる。
- 5 4に揚げた鶏肉とごぼう、枝豆を加えてたれとよくからめる。

噛み応えのあるごぼうを使った「かみかみメニュー」です。甘辛の味付けなので、食べやすいですよ。

### ごてんばこめこカレーの実施について

ごてんばコシヒカリの米粉を使用した「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。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。

# 家庭での食中毒予防のポイント

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えば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。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ょう。



## 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しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



## 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ょう。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ょう。



## 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ょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



## 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しましょう。調理を中断する時は、調理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



## 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ょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



## 6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。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しましょう。



## 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

