



11' 6がっ 給食だより

ちくちくちゃん かいかいくん



ほくほくくん わくわくちゃん

お届けしたお弁当の事故を防止するために

6月～9月は1年のうちで**食中毒**が起これやすい時期。
楽しい給食の時間にするためにご協力お願い致します。

×直射日光の当たる場所



◎日影の風通しの良い場所



×湿気の多いジメジメした場所



◎手をきれいに洗って



ご家庭でのお弁当づくりのポイント

- ・手、調理器具、お弁当箱をきれいに洗いましょう。清潔なふきんでしっかり拭きましょう。
- ・食品の中心までよく加熱しましょう。
- ・電子レンジ調理は、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。
- ・おにぎりを握るときは、ラップを使うと衛生的です。
- ・酢や梅干などの食材は細菌が増えるのを抑える効果があるので上手に活用しましょう。
- ・おかずの汁気はよく切って、ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
- ・生野菜、果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰めましょう。
- ・作り置きのおかずを使うときは、冷蔵庫に保存したものを使い、詰める前に必ず火を通しましょう。
- ・長い時間持ち歩くときは保冷剤を使いましょう。
- ・車の中や日のあたるところに置くのは厳禁です。クーラーボックスを使いましょう。
- ・食べる前に、手をきれいにしましょう。
- ・もし、お弁当の味やにおいがおかしいときは、食べるのをやめましょう。

旬の食材紹介

えだまめ

枝豆と言えば、
野菜特有の栄養素であるビタミンやミネラルと、
豆類特有の栄養素であるたんぱく質を持つ野菜です。



栄養素以外にも、
コレステロール値を下げるサポニン、
女性ホルモンによく似た働きを持つイソフラボン、
内臓・脳・神経を若々しく保つレスチン
といった健康成分も持っています。

- 6/7 枝豆と鶏肉の炒め物
- 6/14 豆サラダ
- 6/30 巾着煮

えだまめも
かしこトッピングして
夏バテ予防☆



郷土料理紹介 福井県

さといものころ煮



6月13日
メニュー



大野市上庄に
育つさといものは
身が締まり歯ごたえが
あります



■材料/4人分

- さといも 400g
- しょうゆ 1/2カップ
- 水 1/2カップ
- 砂糖 大さじ4
- みりん 大さじ3

■作り方

1. 里芋の汚れは包丁でこそげとる。
2. 鍋に水と里芋、砂糖、しょうゆを入れ、中火にかけて煮汁が煮えあがったら弱火にする。
3. ゆっくり煮込み、煮汁がなくなったら、おろし際にみりんをふりかけ、鍋ごとゆり動かして照りを出し、火を止める。

地球環境への配慮として、**Myばし**のご利用をお願いしております。



アレルギー対応食について

卵・鶏乳・乳の三種類は対応可能です。
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。

ようちえん給食 F・C

仙台市若林区鶴代町1-15



<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821
FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼 彩
お客様係 伊藤 純子