# 12' 6がつ 給食だより

## 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**が起こりやすい時期。
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

**この時期は**
傷みやすい食材は使用しておりません。
（きゅうり、もやし、炊き込みごはんなど）

## 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。

## スタッフ紹介

ようちえん給食部
営業部長
中島香次

ずっと以前の話になります。わが子を保育園に預けていた頃、市内連の主催する講演会に参加しました。その時に講者が話された「子育て、親育ち」という言葉を今も覚えています。

この仕事に就いていると、園児・施設様のお言葉をさせていただくことで、日々成長している自分に気づきます。

これからも、日々勉強のつもりで取り組むことが出来ればと考えています。

## 郷土料理紹介

### 岐阜県
### 鶏ちゃん焼き

6月22日
メニュー

「ひょうたん」と同じく
「↑け↓い↑ちゃ↓ん」
という発音だよ

北海道の
ジンギスカン料理が起源で、
名前は、
ちゃんちゃん焼きに由来

**作り方**

鶏肉を一口サイズに切り分け、みそやしょうゆ、塩などを調合したタレにつけ込んでおく。下味のついた鶏肉とキャベツやタマネギなどの野菜と一緒に、鉄板やフライパンで焼いて食べます。
シメとしてうどんなどの麺類を入れて召し上がれ。

## 旬の食材紹介

**『免疫力アップ』『疲労回復』**

### いんげん

食物繊維が多く、
β-カロテンやビタミンC、
ミネラル類などをバランスよく
豊富に含む緑黄色野菜です。

1年に3度収穫ができ、関東では
「三度豆」とも呼ばれています。

6／7　いんげんの胡麻和え
6／11　いんげんと豚肉の炒め煮
6／15　いんげんのおかか和え
6／20　いんげんソテー
6／26　いんげんツナサラダ

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・卵乳・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　栄養士　吉田　英子
FAX　022-782-0822　お客様係　伊藤　純子