

7月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

7月は、旧暦で「文月」と呼ばれます。その理由は諸説ありますが、稲の穂が実る時期であることから「穂含月（ほふみづき）」が転じて「文月」と呼ばれるようになったそうです。厳しい暑さに負けず、立派な穂を実らせてくれるようお願いばかりです。

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

給食試食会

6月3日と4日の2日間、1年生と4年生の給食試食会が行われました。お忙しい中ご参加くださりありがとうございました。親子で給食を食べることができる貴重な機会に、普段よりも胸が弾んでいる様子の児童たちが見受けられました。保護者の方々にも給食準備や片付けをしていただき、日頃の給食の様子や雰囲気を感じていただけたと思います。

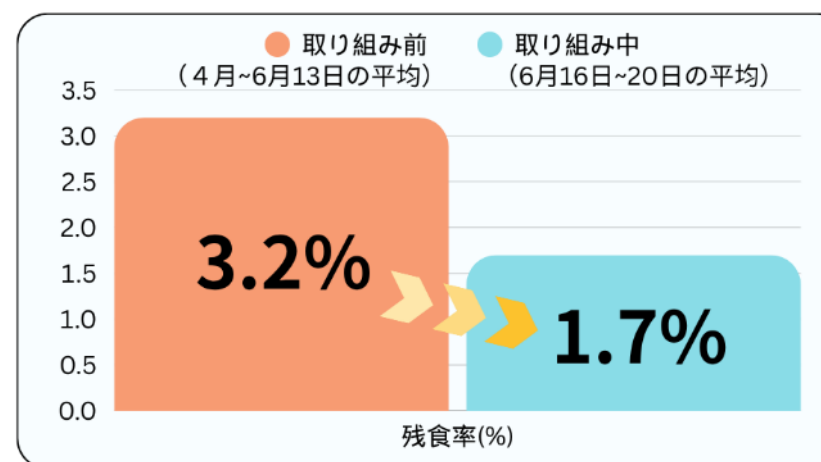


残さず食べよう週間

6月16日～20日の5日間、給食委員会児童による「残さず食べよう週間」の取り組みが行われました。クラス全体で残飯をゼロにしようと励まし合いながら苦手なものを食べようと頑張る姿が見られました。

取り組み前（4月～6月2週目）には平均3.2%だった残食率が、取り組み期間中の5日間では平均1.7%に減少しました。

残飯がゼロになることが必ずしも良いとは限りませんが、児童のみなさんの健康や成長のためにも、食品ロスを出さないためにも、これからも残さず食べてほしいと思います。



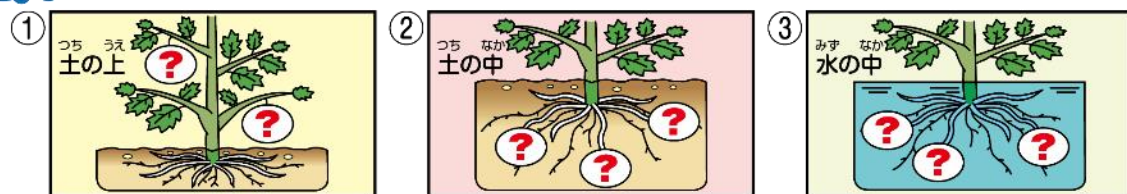
かんしょくま



山梨県食品ロス削減推進マスコット

夏の食べもの 3 択 クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



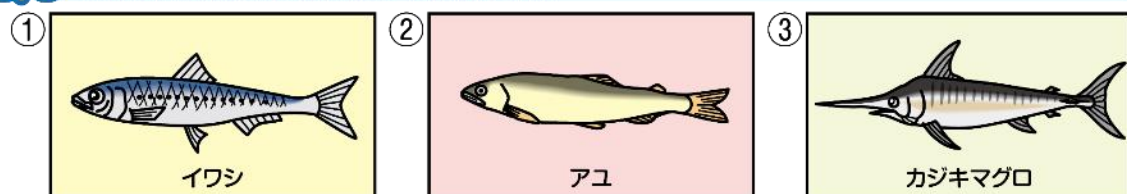
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

日本全国味めぐりツアー 鳥取県

鳥取県は、梨の生産が盛んです。中でも、二十世紀梨は鳥取県を代表する品種で、栽培開始から100年以上の歴史ある品種です。

6月が旬のらっきょうは、鳥取県で国内の生産量の約1/3が作られています。らっきょう漬けにしてカレーに添えることが多いらっきょうですが、今日は鳥取県産の刻みらっきょう漬けを和え物に混ぜ込みます。



「どんどろけめし」は、豆腐入りの炊き込みご飯のような郷土料理です。「どんどろけ」は、方言で「雷」のことを指し、油で豆腐を炒めている時の音が「雷」のようであることから、この名が付けました。



かきたま汁

少し物足りない献立の白に、この一品！
みそ汁とは違う上品な味わいが心にしみます



【材料】5人分

水	750 ml
にんじん	30 g
しめじ	25 g
豆腐	100 g
ほうれん草	50 g
みりん	小さじ 1/2
和風だしの素	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
片栗粉	小さじ 1
卵	2 個

【作り方】

- ① にんじんは短冊切りに、しめじは小房に分け、豆腐はさいの目切りに、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを入れ、火にかける。沸騰したら、しめじ、豆腐を入れる。
- ③ ほうれん草を入れ、調味料Aを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、軽くとろみを付ける。
- ⑤ 卵を割り、溶きほぐす。軽く沸いている汁の中に、箸を伝わせて少しずつ回し入れる。卵を全て入れたら一呼吸おいて、お玉でやさしく底から全体を混ぜ合わせる。