

食中毒に注意しましょう

気温や湿度が上がり、食べ物が腐りやすくなってくるこの時期、食中毒の食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食品の取り扱いには十分注意を払って食中毒の予防を徹底しましょう。

食中毒の三原則

①つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう！また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。



②増やさない

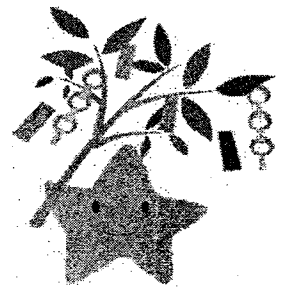
肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫にいれましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。

③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また野菜なども加熱すると安全です。目安は、中心部分の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

7/6は七夕の行事食☆

七夕は7/7ですが、休日のため給食では6日に七夕献立をだします。そうめんや七夕ゼリーが登場予定なのでお楽しみに♪



夏の水分補給・・・何を飲もう？

夏の暑い日に水分を補給をすることは、熱中症予防のために大切です。

みなさんは普段の時、何を飲んでいますか？水分を補給する時は食事のこともあわせて考え、飲み物を選ぶようにしましょう。

普段は水や麦茶を飲むようにします。汗で失われる塩分の補給も大切ですが、激しい運動をしているときやとても暑い日などで多くの汗をかく場合は、通常の食事をきちんとたべることで十分に補うことができます。また、清涼飲料などの甘い飲み物は飲みやすいので自分でも気づかないうちにエネルギーや糖分をとりすぎてしまうことがあるので注意が必要です。



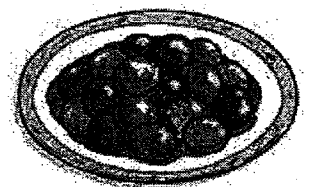
今月の給食メニューから“肉団子の甘酢あん”をご紹介します。

<七夕になぜそうめん??>

七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。それは、古代中国の王の子どもが7月7日に死に、その霊が人々に病を流行させました。そこで病を防ぐためにその子の好きだった「索餅（さくべい）」というそうめんの原型とよばれるものを供えたことが始まりといわれています。



料理名	食品名	一人分可食量	作り方
肉団子の甘酢あん	豚ひき肉	65.0	① : たまねぎと長ねぎはみじん切りにする。 ② : 豚ひき肉にAを加えてよくこねる。 ③ : ②を3個に等分し、丸めてでんぷんの上を転がす。 ④ : 鍋に揚げ油を入れて、170~180℃で揚げる。 ⑤ : Bの調味料を加熱し、Cでとろみをつける。 ⑥ : 肉だんごに⑤の甘酢あんをからめて、いただく。
	塩	0.25	
	こしょう	0.02	
	たまねぎ	12.0	
	長ねぎ	12.0	
	A {		
	パン粉(乾)	5.0	
	卵	6.5	
	牛乳	2.0	
	でんぷん	4.0	
B {	水	15.0	
	酒	2.0	
	さとう	3.5	
	しょうゆ	7.0	
	酢	6.0	
C {	でんぷん	1.3	
	水	2.6	
	揚げ油	6.0	



<エネルギー：273kcal>