



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.6.12(木)【No.6】

梅雨入りの時期となり、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

- ① 菌をつけない(手洗いと台所の衛生)
- ② 菌を増やさない(早めに食べきる)
- ③ 菌をやっつける(十分に加熱して食べる)



の食中毒予防3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

つくってみませんか?

給食おすすめレシピ

『アスパラごまサラダ』

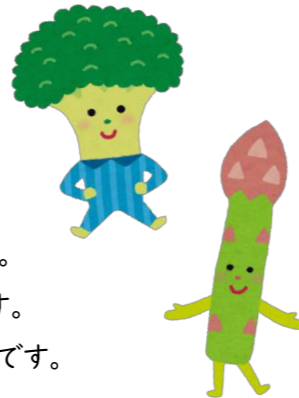
【材料】(4人分)

- ・ロースハム 20g(短冊切り)
- ・アスパラガス 60g(1/4カット)
- ・冷凍ブロッコリー 100g
- ・冷凍ホールコーン 20g



<ドレッシング>

- ・いりごま(白) 3g(小さじ1)
- ・すりごま(白) 3g(小さじ1)
- ・サラダ油 2g(小さじ2/3)
- ・上白糖 3g(小さじ1)
- ・酢 10g(小さじ2)
- ・うすくちしょうゆ 5.2g(小さじ1強)



【作り方】

- ① ハムとアスパラガスを切ります。
- ② 野菜を順に茹で、流水で冷めます。
- ③ ドレッシングのごまと調味料を混ぜます。
- ④ ②の野菜の水分を切り、ハムと混ぜます。
- ⑤ ③のドレッシングで和えて、出来上がりです。

栄養教諭の先輩から教えていただいた旬の「アスパラ」を使った料理です。

「ごま」には、カルシウムが多く含まれているので、成長期のみなさんにはとってもらいたい食材の一つです。お料理の中に上手に取り入れられるといいですね。



たまたま ぼうさいきゅうしよく 食べて学ぼう 防災給食



平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関市内にも甚大な被害をもたらしました。6月18日(水)の学校給食では、備蓄食品を実際に食べる体験を通して、災害への備えの大切さをしることを目的として、非常食「救給カレー」を活用した防災給食を、市内一斉に取り入れることにしました。


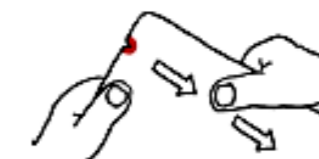


防災給食のメニューは… 救給カレー 牛乳 野菜コロッケ ストックサラダ パナナ

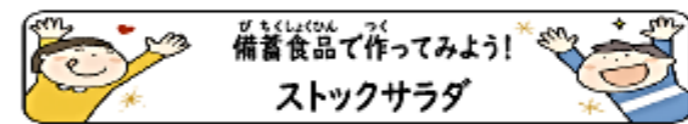


非常食である「救給カレー」は、平成23年3月11日に発生した東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。

ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食「救給カレー」が、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手によって開発されました。

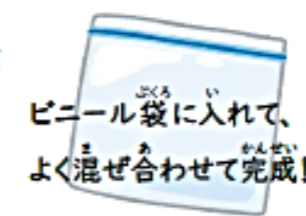
救給カレーの食べ方

<p>① 袋の底の部分を広げ、トレー(おぼん)の上に立てます。</p>  <p>底の部分を広げる。</p>	<p>② あけくちとあけくちの間を指でつまんでずらし、開けた時に中身が飛び出さないようにしましょう。</p>  <p>矢印の方向に、指をずらす。</p>
<p>③ 片方のあけくちから、もう片方のあけくちに向かってバックを開けます。</p>  <p>ゆっくり引っ張れば、まっすぐに切れます。</p>	<p>④ スプーンで軽くかきまぜてから食べます。</p>  <p>食べた後は、各給食センターのルールにそって片付けましょう。</p>



【おすすめの備蓄食品】

- ・ツナ、チキン、魚などの水煮缶
- ・切干大根(水で戻す)
- ・海藻ミックス(水で戻す)
- ・コーンや豆などの缶詰
- ・マヨネーズやドレッシング(できれば個包装のもの)



※ 水がない場合は、水煮缶やドレッシングなどの水分で乾物を戻します。

参考資料:株式会社 SN 食品研究所 Web サイト

災害時は野菜不足になりがちです。普段から備蓄できる缶詰や乾物などを使ったサラダをご紹介します。

◇ 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足しておく「ローリングストック」がおすすめです。

◇ いざという時のために、「家族の人数×最低3日分」の食材を常に用意しておくといでしょう。

作成:一関地方教育研究会学校給食部会