

給食だより7月号

令和7年6月30日
井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄養士



7月に入ると、いよいよ夏本番です。1年の中でも気温や湿度が高くなる6月～9月頃は、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。作ってから食べるまで時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。衛生面に気を付けて、楽しく食事ができるようにしましょう。

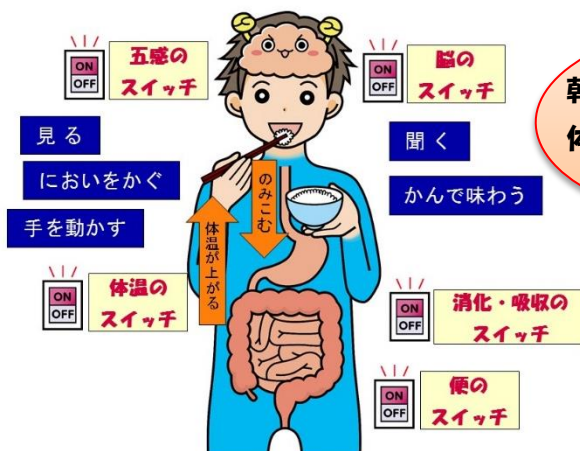
お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	野菜をよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	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、なるべく早く食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

朝ごはんて元気になろう！！

5月の生活リズムチェック週間にご協力いただき、ありがとうございました。5月の結果では、この期間に5日以上朝食を食べた児童は96%でした。朝ごはんを食べると眠っている間に下がっていた体温が上がり、視覚や味覚などの様々な感覚が刺激されて体が目覚めます。また体や脳にエネルギーが行き渡り活発に働くようになります。朝ごはんは体のいろいろなところを目覚めさせるスイッチです。朝ごはんを食べて、脳や体を目覚めさせましょう。



朝食やお弁当に☆にんじんしりしりレシピ

「人参しりしり」は、沖縄の料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で「千切り」という意味です。もやしを入れてアレンジしたレシピですが、スライサーを使えば簡単に作れるので、お弁当や朝食にもおすすめです。

材料(5人分)

- ・炒め油…適量
- ・にんじん(千切り)…100g
- ・もやし…50g
- ・たまご…60g(約1個)
- ・ツナ…50g
- ・しょうゆ…1.8g(小さじ1/3)
- ・塩…1.2g(ひとつまみ)
- ・こしょう…少々
- ・白ごま…5g

作り方

- ① フライパンにごま油をひき、人参がしんなりするまで炒める。
- ② もやしを加えて炒める。
- ③ 油を切ったツナを加えて炒め合わせる。
- ④ 調味料を加えた溶きたまごを回し入れて、たまごに火が通るまで炒める。(炒りたまごのようにする。)
- ⑤ 白ごまを入れて混ぜる。