6月 給食だより

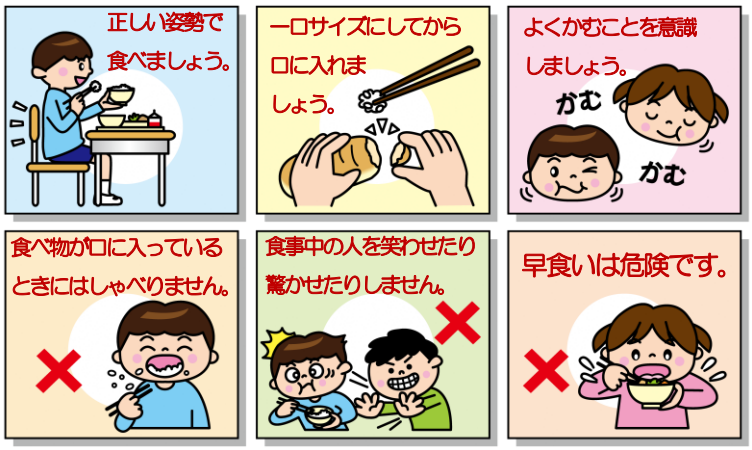
安全においしく給食を食べるために

熊谷学校給食センター



新しい学年が始まってから、２か月がたちました。はじめは少し緊張していた給食の時間も、今ではすっかり慣れて、楽しみにしてくれている様子が見られるようになりました。苦手なものにも少しずつチャレンジする姿や、「ごちそうさま」の元気な声に、私たちも嬉しい気持ちになります。

毎日おいしく、楽しく食べるためには、「安全に食べること」がとても大切です。今月は、食べるときに気をつけたいことについて掲載します。



どうして上記のようにするのか（してはいけないのか）理由を考えてみましょう。そして、みなさんで安全においしく食事ができるよう心がけましょう。

手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



～つくってみませんか？給食レシピ～　みそきんぴら

提供日Ａコース９日　Ｂコース１０日　中コース１１日



【材料】４人分
ごぼう　30ｃｍ（60ｇ）
れんこん　小１/２節（50ｇ）
にんじん　１/３本（50ｇ）
こんにゃく　１/５枚（50ｇ）
油　少々（炒め用）
★砂糖　小さじ１強
★赤みそ　大さじ１弱
★酒　小さじ１弱
★水　20ｃｃ
一味とうがらし　少々
ごま油　小さじ１/２

【つくり方】
1.ごぼうは千切りにして水にさらす。
　れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
　にんじんは千切りにする。
2.こんにゃくはスプーンなどでひと口大にちぎり、ゆでてあく抜きをする。
3.フライパンに油をひいてごぼう、こんにゃく、れんこん、にんじんの順で炒める。
4.合わせておいた★を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
5.一味唐辛子、ごま油をまわし入れ、全体になじむまで炒める。

６月は、食育月間です。献立表にも掲載しているとおり、給食でも、地産地消ができるよう熊谷市産、埼玉県産の食材を提供できるよう努めています。