

【献立名】 米粉パン 牛乳 鶏肉のコチュジャン風味
ポテトサラダ ジュリアンスープ



【ひとロメモ】

食中毒を予防しよう



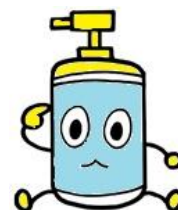
(食事環境の整備)

ムシムシ、ジメジメした、つゆの季節になりました。

1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いため食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。

給食では、食中毒を防ぐために煮る、焼く、ゆでるなど加熱してバイ菌をやっつけたり、バイ菌が増えないようにサラダやあえものは10℃以下に冷やしています。

また、そのまま食べる果物は水で3回ていねいに洗って、消毒をし、ビニール手袋をして、切ったり、数を読んだりしています。さらに、調理員さんは1日に何回も石鹸で手を洗い、アルコール消毒をして食中毒を起こさないように気をつけています。みなさんも食中毒予防のために、石鹸でていねいに手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。



【献立名】

コッペパン 牛乳 ささみのレモンソース煮 ひよこ豆とポテトのサラダ
新たまねぎのスープ



【ひとロメモ】

じゃがいもの育ち方を知ろう

(健康によい食事のとり方)

じゃがいもは、根ではなくて茎を食べる芋です。収穫してから2～4カ月たつと、じゃがいものくぼみから芽を出し、芋からの栄養で地上の茎や葉になります。葉は光合成をはじめ、つくったでんぷんを地下で横に伸びた茎の先に蓄えます。でんぷんが蓄えられて、丸く太ったものがじゃがいもです。じゃがいもは、寒さに耐えて動物などに食べられないように地中で子孫を残す姿なのです。

さて、じゃがいもを包丁で切ったときに包丁につく白いものがあります。これがでんぷんです。でんぷんを食べると運動したり勉強したりするエネルギーのもとになります。今日の給食では、じゃがいもをサラダで使っています。しっかり食べて午後からの活動にそなえましょう。

平成 30 年 6 月 21 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳
鶏肉のコチュジャン風味 ポテトサラダ
ジュリアンスープ

《今日の丸亀産の食材》
じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
きゅうり、キャベツ



【ひとロメモ】(健康によい食事のとり方)

暑さに負けない食事のとり方

暑い時期にはこまめな水分補給が必要です。水分補給というと、水やお茶などの飲み物を飲むことだと思える人が多いのではないのでしょうか？飲み物だけでなく、実は食事することも水分補給となっているのです。

例えば、今日の給食の「ジュリアンスープ」は汁気がたっぷりあり、材料の野菜にも水分が含まれています。またスープのよさは、水分補給だけでなく、暑さによって失われたビタミンやミネラルなどの栄養もいっしょに摂ることができます。

今の暑い時期に、運動をした時などにはたくさん汗をかきます。飲み物からの水分補給だけでなく、給食もしっかり食べて食事からの水分や栄養をとるようにしましょう。