



# 7月

# 給食だより



富山市立水橋西部小学校



もうすぐ本格的な夏がやってきます。気温が上がると汗をかきやすくなるため、体内の水分が少なくなります。のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

また、蒸し暑くなるこれからの時期は食べ物が傷みやすくなります。食材の取扱いに十分気を付けて食中毒の防止に努めましょう。



## ⚠️ 守ろう！食中毒予防の三原則 ⚠️

菌を

1 付けない	2 増やさない	3 やっつける
<ul style="list-style-type: none"><li>● せっけんで手を洗う</li><li>● 野菜や果物を流水で洗う</li><li>● 調理器具、食器の清潔を保つ</li><li>● 生の肉や魚が、他の食べ物と触れないようにする</li><li>● 料理をする際は、加熱しないで食べるもの（生野菜等）から取り扱う</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 生ものや作った料理はできるだけ早く食べる</li><li>● すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する</li><li>● タオルやふきんは清潔なものを使用する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す</li><li>● 生の肉や魚を切った包丁、まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする</li></ul>



大腸菌やカンピロバクターなどの細菌が原因で起こる食中毒は、梅雨から秋頃にかけて多く発生します。上記の三原則を徹底し、食中毒のリスクを減らしましょう。



### 今月の献立紹介 ～ベーコンとゴーヤの卵炒め～

【材料（4人分）】

- |   |       |      |   |          |        |
|---|-------|------|---|----------|--------|
| A | ・エリンギ | 1本   | B | ・中華だしの素  | 小さじ1/2 |
|   | ・ゴーヤ  | 1/2本 |   | ・さとう     | 小さじ1/2 |
|   | ・もやし  | 1/4袋 |   | ・しょうゆ    | 小さじ1   |
|   | ・ベーコン | 2枚   |   | ・塩       | 少々     |
|   | ・卵    | 2個   |   | ・塩（塩もみ用） | 適量     |
|   | ・ごま油  | 小さじ1 |   |          |        |

【作り方】

- ① エリンギは短冊切り、ゴーヤはワタを取ってうす切りにして塩もみをし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、Aを炒める。
- ④ ③にBを加えて味付けをする。
- ⑤ ④に②を加えて、卵に火が通るまで炒め合わせる。

ゴーヤは夏が旬です！



### 丈夫なからだをつくろう

丈夫な骨や歯を作るために必要な栄養素と、その栄養素を多く含む食品について紹介します。

#### カルシウム

<カルシウムを多く含む食品>

特に給食のない日は、カルシウムが不足することが多いので、コップ一杯の牛乳を飲みましょう。

牛乳1杯（200ml）あたり227mg

乳製品、小魚類、大豆製品、小松菜、切り干し大根など

※ コップ1杯（200ml）で1日に必要なカルシウムの約1/3を摂ることができます。

#### ビタミンD

<ビタミンDを多く含む食品>

カルシウムと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

きのこ類、魚介類、卵、干しいたけなど

切り干し大根や干しいたけなどの乾物は、水分が抜けることでうま味や栄養分が凝縮されています。みそ汁や和え物などの料理に取り入れてみましょう。