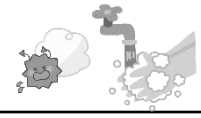
7月給食だより

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。気温が上がるとたくさん汗をかくため、体内の水分が失われます。こまめな水分補給を心がけ、この夏も元気に過ごしましょう。

また、蒸し暑くなるこれからの時期は、食べ物が傷みやすいため食中毒に注意が必要です。ご家庭で調理する際は、衛生管理に十分注意しましょう。

食中毒を防ぐ6つのポイント



① 食品の購入

◆消費期限等を確認して購入する。
◆肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に購入し、常温で長時間持ち歩かない。
◆肉や魚の水分が漏れないように分けてビニール袋に入れる。

② 家庭での保存

◆持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
◆冷蔵庫や冷凍庫の中は7割程度を目安にして詰めすぎに注意する。
◆肉や魚はビニール袋に入れ、他の食品に汁がかからないようにする。

③ 下準備

◆ゴミはこまめに捨て、タオルやふきんは清潔なものを使用する。
◆生の肉や魚の汁がサラダ等の生で食べる食品や調理済みの食品にかからないようにする。

④ 調理

◆作業前に手洗いをし、食材は十分に加熱する。
◆調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは十分加熱する。
◆電子レンジを使う場合は、均一に加熱されるように時々かき混ぜる。

⑤ 食事

◆食事の前に手を洗う。
◆盛り付けは清潔な食器、器具を使う。
◆作った料理は長時間、室温に放置しない。

⑥ 残った食品

◆残った食品は早く冷えるように小分けにして、清潔な容器や皿を使って保存する。
◆温めなおすときは十分加熱する。
◆保存期間が長くならないよう、なるべく早く食べきるようにする。

今月の献立紹介
～冬瓜のそぼろあん～

冬瓜は
夏が旬です！

【材料（4人分）】

	・水	200cc	B	・さとう 小さじ2
	・鶏ひき肉	80ｇ		・しょうゆ 大さじ1
A	・たまねぎ	1/2個		・酒 小さじ1/2
	・にんじん	1/3本		・みりん 小さじ1/2
	・干ししいたけ	1枚		・塩 適量
	・冬瓜	1/5個		・片栗粉 小さじ2
				・枝豆 25ｇ

【作り方】

①たまねぎ、にんじんは一口大、冬瓜はワタを取り皮をむいて一口大に切る。
②干ししいたけは水で戻して千切りにし、枝豆は茹でておく。
③鍋に水を入れ沸騰したら鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら火を通す。
④火が通ったら食材Aと調味料Bを入れて加熱する。
⑤塩で味を整えてさやから出した枝豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

富山えごま は元気の味方

えごまはシソ科の植物で、葉も実も油も食べられます。

葉　ポリフェノールの一種であるロスマリン酸、クロロフィル、ビタミンCなどを含み抗酸化作用やコラーゲン合成効果、消臭効果などの効果が期待されます。

実・油　実やえごま油には、オメガ3系脂肪酸（α-リノレン酸）を豊富に含み、生活習慣病の改善や抗アレルギー効果が期待されています。

富山市では地域に根差す特産物となることを目指して、市内で生産されたえごまを「富山えごま」と名付けその商品にはロゴマークが付けられています。

学校給食では、えごまの葉の粉末をドレッシングや揚げ物の衣に加えるなど積極的に使用しています。

富山えごま