



7月

給食だより



富山市立水橋西部小学校

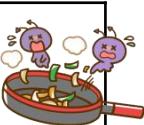


もうすぐ本格的な夏がやってきます。気温が上がると汗をかきやすくなるため、体内の水分が少なくなります。のどが渴く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

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



食中毒予防の三原則

① 付けない	② 増やさない	③ やっつける
<ul style="list-style-type: none"> せっけんで手を洗う 野菜や果物を流水で洗う 調理器具、食器の清潔を保つ 生の肉や魚が、他の食べ物とくっつかないようにする 料理をする際は、加熱しないで食べる（生野菜等）から取り扱う  	<ul style="list-style-type: none"> 生のものや作った料理は、できるだけ早く食べる すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する タオルやふきんは清潔なものを  	<ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す 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  

今月の献立紹介

～ベーコンとゴーヤの卵炒め～

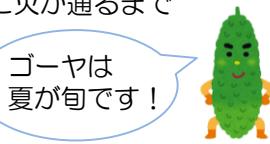
【材料（4人分）】

A	<ul style="list-style-type: none"> エリンギ 1本 もやし 1/4袋 ゴーヤ 1/2本 ベーコン 20g ごま油 小さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> 中華だしの素 小さじ1/2 さとう 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 塩 少々 卵 2個
---	---	--

【作り方】

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

ゴーヤは夏が旬です！



「富山えごま」は元気の味方

えごまはシロ科の植物で、種、葉も食べられます。

葉

クロロフィルやビタミンCなどを含み、抗酸化作用や消臭効果などが期待されます。

実・油

 α -リノレン酸を豊富に含み、生活習慣病の予防や抗アレルギー効果が期待されています。

富山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は「富山えごま」と名付けられています。

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て使用しています。



富山えごま