

令和7年度

6月



給食だより

毎月19日は食育の日

流山市立江戸川台小学校

赤や青、紫の紫陽花が美しく咲き誇っていますが、今年は、もう梅雨明けの発表がありそうです。今週から30℃以上の真夏日が続く予報となっています。例年になく、早い真夏日とのこと。小まめな水分補給とバランスの良い食事で野菜や汁物をしっかりとって、熱中症に気を付けていきましょう。また、猛暑に負けない体力をつくれるよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただければと思います。

衛生に気をつけよう

これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとって、活発になる条件がそろってきます。

いつにも増して、食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



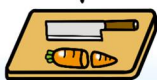
給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



野菜



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の温度は細菌が増えやすい**危険な温度**！



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



旬の食材 ～入梅いわし～

●特徴

6月の今頃に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と言われ、一年のうちでもっとも脂がのっていて、美味しいと言われています。いわしは昔から安くて、美味しい魚でした。全国の沿岸から沖合いにかけて広範囲に生息しています。種類もマイワシの他に、カタクチイワシ、ウルメイワシなどがあります。



いわしの主要な水揚げ港である銚子港は、日本一の水揚げ港として知られ、沖合いでは南からの黒潮と北からの親潮がぶつかり、さらに利根川からの淡水も加わり年間を通じてプランクトンが豊富に発生する好漁場となっています。

●栄養

いわしは背中の青い青魚の仲間。たんぱく質はもちろんのこと、カルシウムや鉄分が豊富、かつ、それらの吸収を助ける働きをするビタミンDも同時に含まれているため、いわし一つで丈夫な骨や身体をつくってくれる優秀な食品です！また、様々な健康効果で注目されているDHAやEPAもいわしの脂に多く含まれています！



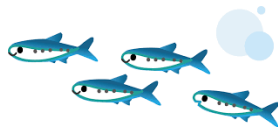
給食のおすすめメニュー紹介！

『いわしの蒲焼き』（6/13実施）

6月は『食育月間』ということで、千葉県の郷土料理を献立に取り入れました。子どもたちに『食』を通して、千葉県について、様々なことを知り、豊かな食生活を送ってほしいと思います。千葉県の郷土料理をぜひ作って食べてみてください。



【材料】5人分



- | | |
|--------|----|
| ・いわし開き | 5枚 |
| ・片栗粉 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

＜蒲焼きのタレ＞

- | | |
|-------|--------|
| ・生姜 | 大さじ2 |
| ・しょう油 | 大さじ1.5 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・本みりん | 大さじ2 |
| ・水 | |

【作り方】

- ① いわしは、開きにして、片栗粉をまぶす。
- ② 180℃の温度でカリッと揚げる。
- ③ 蒲焼きのタレを作っておく。
鍋にしょう油と砂糖、酒、本みりん、水を入れて煮立てる。
砂糖が溶けてきたら、おろし生姜を入れ一煮立ちしたら、火を止める。
- ④ ②のいわしに③のタレをたっぷりかけたらでき上がり！
- ⑤ ご飯の上にのせて、「いわしの蒲焼き丼」にして食べても美味しいです！

