

6月  
June

# 給食だより

毎月19日は食育の日



流山市立おおぐろの森中学校

学校の赤や青、紫の紫陽花が、美しく咲き誇っています。今年も気温や湿度が高くなることが予想されます。小まめな水分補給や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、暑さ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。

## 梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから夏にかけて、食中毒が多く発生する時季です。食中毒は、細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません…。細菌は一度食べ物に付着すると、アツという間に増えて食中毒を引き起こします。

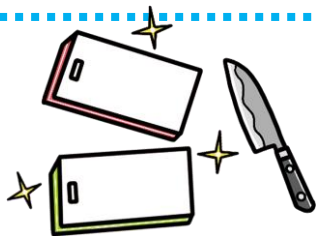
こんなことに  
気をつけ  
ましょう



食事の前、調理の前には石けんでよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗い、残ったものは冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものは切らないようにします。

生肉、魚などは一番後に切るか、調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食わず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。

調理したら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

# 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！

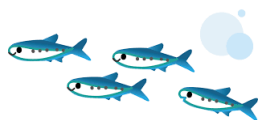


### 『さんが焼きおろポン添え』（6/18実施）

6月は『食育月間』ということで、千葉県の子どもたちに『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



・いわしのすり身	50g
・鶏ひき肉	150g
・長ネギ	1本
・卵	1個
・パン粉	25g
・赤味噌	25g
・清酒	10cc
・本みりん	10cc
・大根	125g
・しょう油	15cc
・酢	10cc

#### 【作り方】

- ① おろしポン酢は、大根をおろして、しょう油と酢を合わせて加熱する。（給食はすべて加熱します）
- ② 長ねぎはみじん切り。味噌と酒、みりんはよくといておく。
- ③ ボールにいわしのすり身と鶏ひき肉を混ぜる。②の長ネギと合わせ調味料、卵をよく混ぜる。パン粉は硬さで調整しながら加え、混ぜる。
- ④ ③を等分にして、形をととのえ、フライパンで焼く。両面焼いて、中まで火が通ったら器によそり、①のおろしポン酢をかけたら、でき上がり！