

# 給食だより



令和7年  
6月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

梅雨入り発表はまだですが、気温と湿度の高い日が増えてきました。暑さに慣れないこの時期には、食欲も落ちて疲れも出てきやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてほしいと思います。また、高温多湿なこれからの時期には、細菌が増えやすい環境になりやすいです。今一度、調理環境や食事環境を見直してみましょう。

第4次食育推進基本計画において、毎年6月は「食育月間」と定められています。「食」は生涯を通じて、心と体の健康をささえ、豊かな人間性を育みます。ご家族で健康に過ごせるよう、「食」について考えてみましょう。

## おすすめ給食レシピ ～チキンチキンごぼう～

給食で大人も子どもも大好きなチキンチキンごぼうの「レシピが知りたいです！」との声を多くいただきましたので、お家でも作っていただけるようにレシピをご紹介します。噛みごたえがあり、食物繊維もたっぷりとれるので、ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

### <材料> (4人分)

- 鶏もも肉(角切り) 160g
- 酒、しょうゆ(下味用) 各小さじ1
- ごぼう 160g
- 片栗粉、米粉 各大さじ2
- 油 適量
- むき枝豆 20g

### (タレ用調味料)

- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

### <作り方>

- 鶏肉に酒、しょうゆで下味をつける。ごぼうを厚さ3mmのななめ切りにする。
- 枝豆をゆでる。酒、みりん、砂糖、しょうゆを加熱してタレを作る。
- ①に片栗粉と米粉を合わせたものをまぶし、熱した油で揚げる。
- ②、③を和えて、できあがり！



☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

### 1. 菌やウイルスをつけない

<ていねいな手洗い>

料理をするときや、食べる前には手を石けんでていねいに洗いましょう。特に、生の肉や魚、卵などをさわった時は特に念入りに洗いましょう。



<道具の使い分け>

まな板・包丁は肉魚用と野菜用に使い分けるなど、工夫しましょう。



### 2. 菌やウイルスを増やさない

<食べものを放置しない>

生の肉や魚などの食品、できあがった料理を室温のまま長時間放置しないようにしましょう。



生温かい温度である35℃前後は細菌が増える危険な温度です。



保存する時は小分けにして、おんどすばや温度を素早く下げ、冷蔵庫に入れましょう。

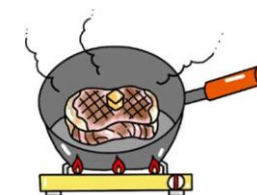
<調理道具を放置しない>

調理器具、食器、ふきんなどは、きれいに洗いすばやく乾燥させましょう。

### 3. 菌やウイルスをやっつける

<十分に加熱する>

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べましょう。特に肉の生焼けに注意しましょう。



※学校給食では、食品はすべて加熱して、中心部が90℃以上になったことを確認しています。