

いただきます～す



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



(料理名) ポークチャップ

一人分のエネルギー 約 155 kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
豚もも小間肉 にんじん 玉ねぎ サラダ油 砂糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 酒 こしょう	240 50 240 小さじ1 大さじ1強 大さじ2・1/2 大さじ1・1/3 大さじ1強 小さじ1 少々	1 にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。 2 フライパンを温め、サラダ油をひき、豚肉を炒める。 3 にんじん、玉ねぎを入れさらに炒める。 4 調味料を加えて、味を調える。 ※ ポークチャップは、豚肉を炒めて、ケチャップやウスターソースなどで味付けした日本発祥の洋食です。パンにもごはんにも合う料理です。

※中学生を基準にしています。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている？

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7月下旬 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

- ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



こたえ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③

スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

