きゅうしょくだより

平成２９年６月　佐世保市立赤崎小学校

そろそろ梅雨入りが気になる時期となりました。梅雨の時期は気温や湿度が高くなるので食欲がおちたり体調を崩したりしがちです。日ごろの体調管理に気をつけ、この時期を乗り切りましょう。

２６日（月）
こんだてです。

６月の献立紹介「青じそスパゲッティ」

材料（４人分）

スパゲッティ…１５０ｇ
ゆで塩
豚肉…１００ｇ
たまねぎ…２００ｇ
にんじん…８０ｇ
青じそ…５ｇ
かおり(青じそふりかけ)…６ｇ
コンソメ…少　々
塩・こしょう…少　々

【作り方】

・豚肉は１㎝幅に切る。
・たまねぎ・にんじん・青じそは千切りにする。
・スパゲッティはゆでる
・鍋に豚肉を入れ炒め、たまねぎにんじんの順に加え炒める。
・調味料を加えて味を調え、ゆでたスパゲッティを加える。
・最後に青じそを加えて出来あがり。

今が旬の青じそを使った献立です。豚肉をベーコンにかえたり、ご家庭にある食材で代用されても、おいしく作ることができます。

さわやかな香りの青じそはよく刺身と一緒に添えられているとおもいますが、青じそは殺菌効果があり、食べ物を腐りにくくする効果があります。天ぷらや薬味など和食の料理にも欠かせないものです。

いつもとひと味違うさわやかな和風のスパゲッティを、ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか～。

地元でとれる食べ物を味わいましょう！

毎年６月は食育月間、毎月１９日は食育の日です。１９日が食育の日であることから、１９日を含む一週間は学校給食における地場産物使用推進週間に指定されています。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。ご家庭でも、食事の中に地元の食べ物を取り入れてみてはいかがですか。

◆どうして地元の食べ物がいいのかな？

１.新鮮
２.生産者が身近なので安心
３.運搬にかかるエネルギーを削減

地産地消のメリットとは？

学校給食で地場産物を活用することは子どもたちがより身近に、実感を持って地域の生産物について理解を深めることができ、郷土愛を育てることができます。

◆ 給食に登場！ 特産品 柚木メロン

今月の１４日の給食に登場するメロンは佐世保市柚木地区でつくられるものです。アムスメロンという種類のメロンです。毎年年に一度、この時期に佐世保市全ての小学校で特産物のメロンが登場します。地元の味を味わってみましょう。

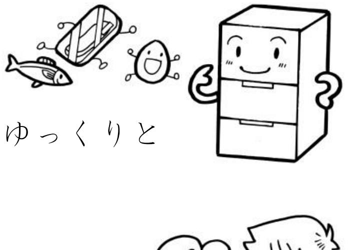
夏場に起きやすい食中毒にご注意を！

～食中毒予防の三原則とは？～

◆細菌を『つけない』

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板は、野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、きれいに洗ったりしましょう。

◆細菌を『増やさない』



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べるようにしましょう。

◆細菌を『やっつける』

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安全です。