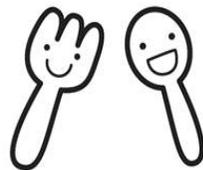


きゅうしょくだより



平成29年6月 佐世保市立赤崎小学校

そろそろ梅雨入りつゆいが気きになる時期じきとなりました。梅雨つゆの時期じきは気温きおんや湿度しつどが高たかくなるので食欲しょくよくがおちたり体調たいちょうを崩くずしたりしがちです。日ごろの体調たいちょう管理かんりに気きをつけ、この時期じきを乗り切のりましょう。

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

ゆで塩しお

豚肉ぶたにく…100g

たまねぎ…200g

にんじん…80g

青じそあお…5g

かおりあお(青じそふりかけ)…6

g

コンソメしょうしょう…少々

塩・こしょうしょうしょう…少々

【作り方】

- 豚肉ぶたにくは1cm幅はばに切る。
- たまねぎ・にんじん・青じそあおは千切せんぎりにする。
- スパゲッティはゆでる
- 鍋なべに豚肉ぶたにくを入れ炒めい、たまねぎ・にんじんの順じゆんに加えて炒めくわる。
- 調味料ちようみりようを加えて味を調あじえ、ゆでたスパゲッティくわを加える。
- 最後さいごに青じそあおを加えて出来あがりくわ。

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。

じもと た も の あじ 地元でとれる食べ物を味わいましょう！

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ にち しょくいく ひ
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しょうか。

◆ 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

ちさんちしょう
地産地消の
メリットとは？



がっこうきょうしょく で じばさんぶつ がつよう ことは 子どもたちがより身近に、実感を持って
ちいさき せいさんぶつ 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

こんげつ きょうしょく どうじょう とくさんひん ゆのき
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。



なつば お しょくちゅうどく ちゅうい 夏場に起きやすい食中毒にご注意を！

しょくちゅうどくよぼう さんげんそく
～食中毒予防の三原則とは？～

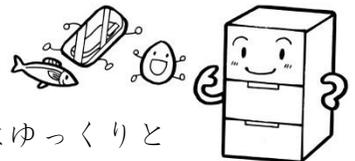
◆ 細菌を『つけない』

て せっ つか あら なま にく
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
ふせ つか わ あら
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』

にく さかな せいせんしょくひん そうざい こうにゅうご
肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐ
れいぞうこ い れいぞうこ なか さいきん
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
ぞうしょく はや た
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
じゅうぶん かねつ やさい かねつ あんぜん
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。

