



# ★ 給食だより ★



## 食中毒に注意しましょう♪

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているため、6月～10月にかけて多く発生します。ご家庭でも食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！！

### 【ご家庭でできる食中毒対策】

#### 1. 菌をつけない

火を通していない食材と加熱が必要な食材で分けて調理しましょう。

まな板は食材ごとにしっかりと洗いましょう。



#### 2. 菌を増やさない

食べ物は室温で放置せず、調理後はすみやかに食べましょう。



#### 3. 菌をやっつける

肉や魚は中心部までしっかり火を通してきましょう。

食器・まな板・包丁などは洗剤でしっかり洗い熱湯で消毒する方法が有効です。



## < 夏野菜を食べよう！！ >

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。

汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- トマト……赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効です。サラダやジュースなどに。
- きゅうり……身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促します。サラダや漬物などに。
- なす……ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れます。  
焼きナス、田楽、炒め物などに。
- オクラ……独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増進に有効です。  
和え物やスープなどに。
- ピーマン……ビタミン類が豊富で、疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。炒め物、肉詰めなどに。

### ～ 今月のおすすめ給食献立 ～

#### 【和風ねばねばスープ】

		(作り方)
オクラ	4本	1. モロヘイヤは葉の部分を刻み、 オクラは板ずりをして小口切りにする。
モロヘイヤ	1/2束	2. 鍋にだし汁・酒・みりんを煮立て、モロヘイヤとオクラを加えて1～2分煮る。
だし汁	1と3/4カップ	3. しょうゆを加えて調味する。
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2弱	

夏バテ防止に  
ネバネバ

#### オクラとモロヘイヤ

オクラとモロヘイヤに共通するねばりはムチンという食物繊維の一種です。血糖値の上昇を緩やかにしたり、胃壁を守る、たんぱく質の消化吸収を高めるなど多くの健康効果があります。

