

7月給食だより

令和7年7月(第4号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント 	手をきれいに洗う 	食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント 	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント 	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する

給食レシピ紹介

肉のうまみが野菜にからんでおいしい♪

鶏肉と野菜の甘辛炒め

あと一品に!

【作り方】

- しょうがはみじん切り、鶏肉・玉ねぎ・ピーマンは一口大に角切り、人参はいちょう切りにする。
- フライパンで油を熱し、しょうがを炒める。
- 鶏肉を加えて炒め、さらに玉ねぎ・人参を加えて炒める。
- ピーマンを加え、火が通ったら合わせ調味料(A)・黒こしょうで調味し、最後に水溶きかたくり粉(B)でとろみをつけて、できあがり!

【材料】《4人分》

・油	小さじ1
・しょうが	少々
・鶏もも肉	120g
・玉ねぎ	小1個
・人参	中1/2本
・ピーマン	小1個
・酒	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・黒こしょう	少々
・かたくり粉	小さじ1
・水	小さじ1

A

B

夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① つち うえ 土の上
- ② つち なか 土の中
- ③ みず なか 水の中

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① のう 脳のエネルギーになる
- ② ぽか ぽか からだ あたた 体を温める
- ③ スベ スベ はだ 肌をきれいに保つ

Q3 次のうち、オクラの花はどれ？

- ①
- ②
- ③

Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① スイカ
- ② メロン
- ③ ナシ

Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

- ① イワシ
- ② アユ
- ③ カジキマグロ

こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

