

6月給食だより

利晶学園小学校
令和8年6月

梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり食欲の低下と食中毒の危険が高くなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をしましょう。

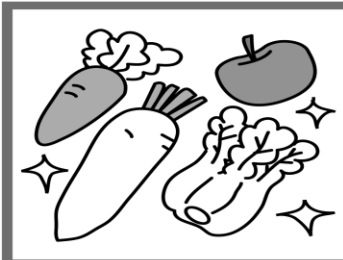


温度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
栄養 (水でもよい)

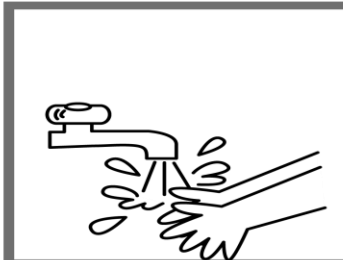
食中毒に
注意しましょう

条件がそろって
数時間で
食中毒をおこす菌数
が増えます

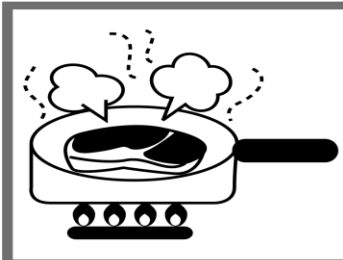
家庭でも起こる食中毒を防ぐために



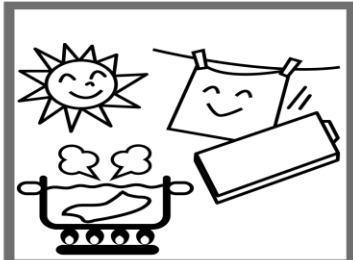
あたら
新しいものを
あら
きれいに洗って使う



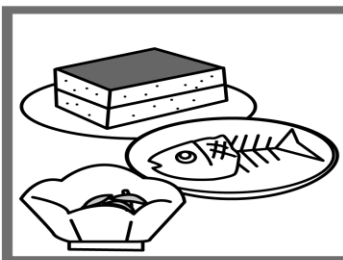
てあら
手洗いをきちんと



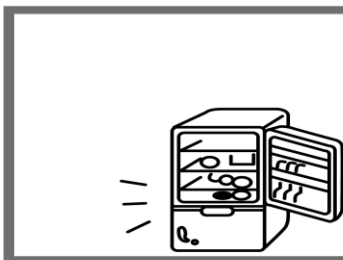
じゅうぶん
十分に火を通し調理後
た
すぐに食べる



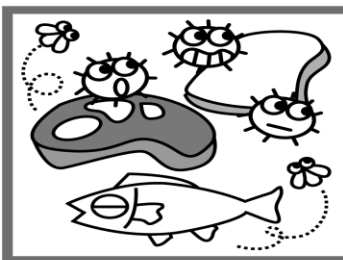
ふきん・まな板など消毒



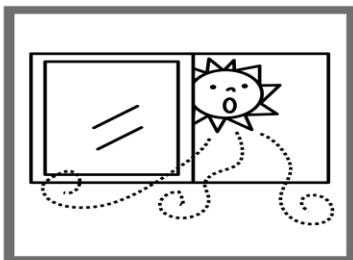
食べ残しを置かない。
すぐに冷蔵庫へ入れる



・ひんぱんに開けない
・早く食べる



くさったもの、カビの
はえたものは食べない



天気の良い日は空気の入れ替え

〇梅おかか和え

材料(5人分)：

- ・小松菜〔大阪府産〕100~120g (4~5cmに切る)
- ・りよくとうもやし〔長野県産〕75g
- ・キャバツ〔愛知県産〕100~120g (3cmの短冊切り)
- ・にんじん〔徳島県産〕25~30g (せん切り)
- ・ちりめんじゃこ 15g ・糸かつお 2g
- ・こいくちしょうゆ 5g ・うすくちしょうゆ 5g
- ・梅びしお 約3g ・みりん 5g ・さとう 1~2g

- 作り方：① 野菜を全て茹でてからしぼる。
② ちりめんじゃこを湯通しする。
③ ①と②をすべての調味料と和える
④ 冷蔵庫でよく冷して完成です。

入梅(6/11日頃)

春から夏へ移り変わる時期で、その時期に旬を迎える食べ物を食べると良いとされています。代表的なものには「入梅いわし」「梅・赤しそ」「香味野菜」などがあります。6/11の給食では梅びしおを使用した、『梅おかか和え』を提供いたします。梅には夏バテ防止や殺菌の効果があります。

