

給食指より

令和4年度 7月号
さいたま市立大宮東小学校
給食室

梅雨が明けました。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。体を動かすと汗をたくさんかくので、体内の水分が失われてしまいます。のどが渴く前にこまめな水分補給を心がけ、熱中症対策に気を配っていきましょう。

夏に欠かせない水分補給

●一日3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分ですし、みそ汁やスープもあります。

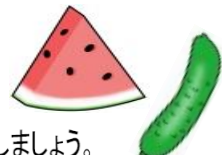
朝・昼・夕の3食しっかりとることも、実は大切な水分補給法です。



●野菜や果物からとる！

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われる

ミネラルやビタミンの補給もできます。飲むだけでなく食べる水分補給も活用しましょう。



気温や湿度が上がると、食べ物や飲み物が腐りやすくなるこの時期、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食品の取り扱いには十分に注意を払って食中毒の予防を徹底しましょう。

食中毒を予防する

お弁当づくりのポイント

①お弁当は清潔に！



お弁当箱を使う時はきれいに洗ってから、よく乾燥させたものを使いましょう。

②おかずはしっかり加熱



おかずを傷みにくくするために濃いめの味付けにして、中までしっかり火を通しましょう。

③詰める時はよく冷まして



詰める前に別の皿の上で冷ますなどして、湯気が出なくなしてから詰めましょう。

④おにぎりをにぎる時は



素手で触らないようにラップフィルムを使用しておにぎりを作りましょう。

食べる前

つくる前

しっかり手洗い



手についた細菌やウイルスは、水ですと洗うだけでは、減らすことができません。石けんを使って、手のひらや手の甲、洗い残しの多い指の間や爪の中、親指、手首まで丁寧に洗いましょう。そして清潔なハンカチやタオルで、水気をきちんとふき取りましょう。

大宮東 小の先生からリクエストがあった給食レシピを公開！！

●新しょうがご飯

<材料/4人分>

- 米…2合 ・水…420ml ・鶏もも小間肉…130g ・油揚げ…60g ・新しょうが…1片
- 和風だしの素…小さじ1 ・塩…小さじ1/4 ・酒…大さじ1 ・うすくちしょうゆ…大さじ1強
- 枝豆(正味)…60g

<作り方>

- 油揚げは、油抜きし、5mm短冊に切る。
- 新しょうがは、皮をよく洗って、皮ごと千切りにする。
- 洗った米、水、調味料、鶏肉、油揚げ、しょうがを釜に入れ、炊く。
- 炊上り後、枝豆を入れ、さっくり混ぜたら、できあがり！！



新しょうがは、6月頃から出始め、7月初旬が手に入りやすい時期です。新しょうがは辛味が少なく、さわやかな香りが特徴です。しょうがには、食材の殺菌効果や食欲増進効果があります。これからの時期は暑さで食品が傷みやすく、また食欲も落ちるので、料理に使うといいでしょう！

児童のみなさんも給食のメニューで知りたいものがあれば、給食室までお声かけください！リクエストも受け付けますよ。

