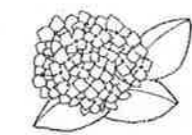


*すべての献立に、ミルクがつかます。

*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Main table containing school lunch menus for 15 days, including dish names, ingredients, and nutritional values. Includes sub-tables for '献立名' (Menu Name) and '材料名および使用量 (g)' (Ingredients and Usage). Includes illustrations of a flower and a cow.



この日は牛乳はつきません



【6月平均栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
					A (μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
773	29.4	21.5	385	2.6	289	0.44	0.53	31

箕面の畑だより

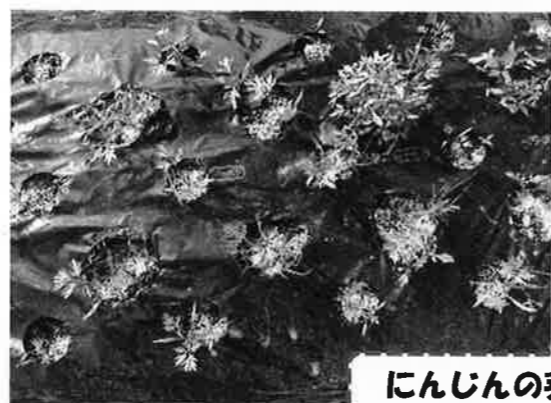
寒さがやわらぎ、桜が咲き始めた3月下旬、^{あ お まだにし}栗生間谷西^{ながさわ}地区の長澤さんの畑を訪れると、「だいこん」「はくさい」「レタス」「にんじん」「たまねぎ」などたくさんの野菜が育っていました。

今年の冬もとても寒かったのですが、その中でもにんじんが芽を出していました。寒い中でも野菜を育てる秘策があるそうです。それは、「不織布」という布を2枚重ねにして上からかけることです。

2枚重ねにすると、保温・保湿されるため、寒さが厳しい冬でも霜にやられることなく、野菜の芽も元気に出てくるのです。



たまねぎ



にんじんの芽



不織布を2枚重ねに
しています

また、^{ふしよくふ}不織布は水を通すので、雨や水やりの時にもとり外す必要がなくて、とても便利なのだそうです。

野菜を育て収穫した後、その畑で同じ種類の野菜を作ると、うまく育たないそうです。

(^{れんさくしょうがい}連作障害といえます。) そのため、ちがう種類の野菜を育てるのだそうです。

トマトを育てていた畑に、次ににんじんを植えて育てていると、にんじんと一緒にトマトが育っていたということがあったそうです。前に育てたトマトの実が畑に落ちて、種が土の中に残り、そのまま育ったのですね。

長澤さんは、野菜の他にキウイも育てられていました。「他の人があまり作らないものに挑戦をしたい」とおっしゃっていました。これからどんな作物が育つか楽しみです。

～食中毒予防の三原則～

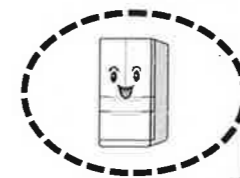
食中毒とは、食事を通して有害な細菌やウイルスなどを体内にとりこみ、腹痛や下痢などの症状をひきおこす病気のことです。

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細菌が増えやすい6月から9月ごろは特に注意が必要です。食中毒の原因となる細菌やウイルスについて知り、食中毒を予防しましょう。食中毒を予防するため、調理や食事の時には、次の3つのことに気をつけましょう。



石けんで
手洗い

菌をつけない



常温に長く
おかない

菌をふやさない



しっかり加熱

菌をやっつける

★給食室での衛生管理★ ～食中毒防止のためこんな工夫をしています～

手洗いをしっかりと

つめブラシを使って、こまめに手洗いをします。「洗う」「切る」「調理」など作業がかわるごとに手洗いをします。



材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、汚れや細菌を取り除きます。



エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時、調理をする時、できあがった料理を扱う時は、それぞれ専用のエプロンやくつを使用し、細菌を持ち込まないようにしています。また、使う道具は、肉・魚用、野菜用、配食用など、食品の種類や作業によって分けています。



時間の管理が決めて

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークが大切です。

できあがり時に中心温度を確認

食材の中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3カ所の温度を確かめてあげます。



できあがったものは特に清潔に扱う

できあがった料理を扱う時は、専用のエプロンをしてからもう一度手を洗い、さらに、使い捨ての手袋をつけて清潔に扱います。



調理法

★いいうの花★(6月25日の献立)

- ① 糸こんにゃくは下ゆでをして、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③ 小さく切った鶏肉、糸こんにゃく、にんじん、ごぼうを油でいためる。
- ④ ③に水、砂糖、しょうゆを加えてやわらかく煮る。
- ⑤ ④の水分があるうちに凍り豆腐の粉を加えていりつける。
- ⑥ 最後に葉ねぎを加えて仕上げる。

※給食では凍り豆腐の粉を使用しますが、ご家庭ではおからで作ってください。

