

給食だより 5月号 尼崎市立名和小学校

新学期が始まり、早くも1カ月が過ぎました。みなさん、新しいクラスにはなれましたか？この時期は、「五月病」という言葉があるように、体調をくずしやすいので、早ね・早おき・朝ごはんを、元気にすごしましょう。



今期のこんだてより

5月10日（金） タンドリーチキン

給食にも国際料理が少しずつ登場してきました。タンドリーチキンは、インド料理です。とり肉をヨーグルトや香辛料で漬け込んで焼いた料理です。児童にも好評な献立です。

5月14日（火） かやくごはん 牛乳 かきたま汁 ハンバーグ和風ソース フルーツ白玉

子どもたちに好評な献立を取り入れています。フルーツ白玉は、ミカン、黄桃、パインの缶詰にゆがいた白玉を合えています。

5月15日（水） アメリカンドッグ

レバーフランクに衣を給食室でつけて揚げています。



5月17日（金） ハヤシライス

牛肉を、にんじん、たまねぎ、じゃがいもなどといっしょによく煮こみ、手づくりのルーでおいしく仕上げます。ごはんは麦ごはんです。



5月31日（金） 新しい献立 かつおのから揚げ

かつおを使用し、魚の献立を増やしています。土しょうがとにんにくのみじん切り、調味料で下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げます。



これから梅雨に入り、夏に向けて、食中毒が起こりやすい時期になります。本格的な「食中毒シーズン」に入る前に、気をつけたいポイントをお知らせします。



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

条件がそろつと数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん

<p>新しいものをきれいに洗って使う</p>	<p>手洗いをきちんと 菌をきれいにおとすには 20秒以上必要</p>	<p>じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる</p>	<p>日光消毒 煮沸消毒 ふきん・まな板などの消毒</p>
<p>すぐに冷蔵庫</p>	<p>ひんぱんに開けない 早く食べる 入れすぎない こまめにそうじ</p>	<p>くさったもの、カビのはえたものは食べない</p>	<p>天気の良い日は 空気の流れかえ 家の中も清潔に</p>



お知らせ
暑くなるとのどがかわきます。すいとうを持ってきましょう。

