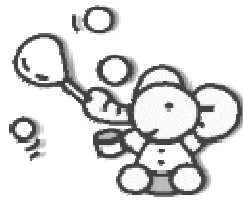


# 給食だより 5月号 尼崎市立名和小学校

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、で、元気にすごしましょう。



## 今期のこんだてより

5月14日(水) ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース  
じゃこピーマン みそ汁

豆腐の入ったチキンハンバーグをオーブンで焼き、たまねぎ、しめじの入ったあまからいソースをかけてあります。野菜が苦手な人も和風ソースだと食べやすいので好評の献立です。

5月15日(木) うずまきパン 牛乳 エビフライ  
コーンキャベツ ミネストローネ



1年生の給食が始まって間もないので、子どもたちに好評な献立を多く取り入れています。

5月26日(月) カレーライス 牛乳 ヨーグルトサラダ

子どもたちに人気のカレーライスです。給食室でルーを作り、カレー粉を入れ、カレールウにします。香りがとてもいいです。

5月30日(金) 新しい献立 とり肉のあまから炒め

ごはんには合う炒め物です。

### 作り方

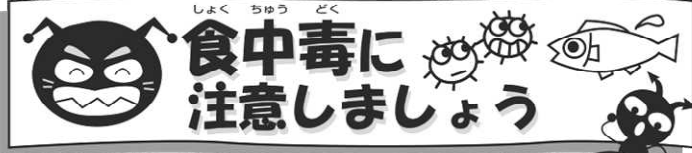
土しょうがはみじん切り、三度豆は3cmぐらいに切る。とり肉は、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。こんにやくは、水洗いし、1.5cmの角切りにし、塩でもみ、熱湯をかける。サラダ油を熱し、下味をつけたとり肉の汁けを切って炒める。こんにやく、三度豆を入れて更に炒める。さとう、しょうゆ、酒で味を調える。



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。



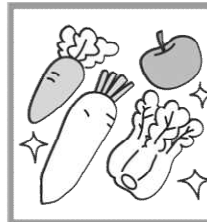
温度(60℃まで)  
湿度(高いほど)  
栄養(水でもよい)



条件がそろつと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...

元気がいちばん

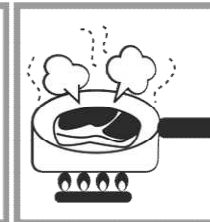


新しいものをきれいに洗って使う

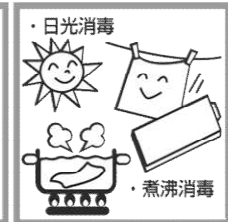
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・調理前・食事前



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



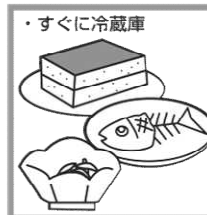
じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



ふきん・まな板などの消毒

・日光消毒

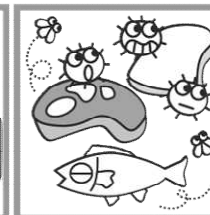
・煮沸消毒



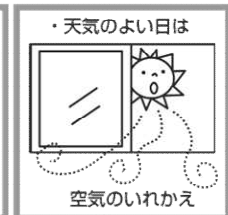
食べ残しを置いておかない

- ・すぐに冷蔵庫
- ・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

冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

・天気のよい日は 空気のいれかえ

## 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。

