



給食だより

大野城市立大利小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和4年6月30日



1学期も残り1カ月をきりました。子どもたちが待ちに待った夏休みが始まります。長い休みは家庭で食育を行う絶好の機会です。家庭菜園や食事づくり、買い物や後片付けなど、家庭にはさまざまな食育の場があります。子どもたちに任せられる部分は積極的に任せてみると、意外な発見や達成感があり、子どもたちの自信にもつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」で有意義な夏休みにしてほしいと思います。

～ メッセージ給食 ～

今月のテーマ 「食品の安全について考えよう」

夏場は気温・湿度が高くなり、食中毒菌が増えやすくなります。調理前、食事前の手洗いの徹底はもちろんのこと、食材の適切な保管方法や調理方法を知っておくことも大切です。

食中毒予防3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント

② 食品の購入

- ・生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などは他の食品に汁がつかないように保冷剤と一緒に包む
- ・寄り道しないで帰る

⑤ 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫へ保管する
- ・肉や魚は汁がもれないように包んで保管する
- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにする

① 下準備

- ・野菜はよく洗う
- ・生肉や魚は生で食べるものや調理済みのものから離す
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍は避ける

③ 調理

- ・調理前に手を洗う
- ・加熱は十分にする（目安は中心部75℃1分間以上）

④ 食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は長時間室温に放置しない



⑥ 残った食品

- ・手を洗ってから清潔な容器にうつす
- ・温めなおす時は十分に加熱する
- ・少しでも怪しいと思ったら捨てる



☆ご家庭の食事にぜひ、とり入れてください☆

平成27年度筑紫地区食生活実態調査の結果より、児童は鉄とカルシウムが不足していることがわかりました。鉄は血液を作るために、カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要で、成長期の子どもたちに欠かせない栄養素です。

そこで大野城市では、毎月19日の食育の日に、鉄とカルシウムを多く含む食材を献立に取り入れ、その働きや大切さを子ども達にらせています。7月は鉄を多く含む食品で「あさり」、カルシウムを多く含む食品で「豆腐」を紹介します。

毎月、ご家庭でも取り入れられそうな簡単レシピを掲載していきます。ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。



ふわふわ！豆腐ハンバーグ



【材料】（4人分）

豆腐	1丁
ツナ缶	1缶
パン粉	30g
塩こしょう	少々
でんぷん	大さじ1
小ねぎ	1束
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①豆腐は重しをして30分程度置き、水気を切っておく。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③豆腐をボールにいれ、パン粉、ツナ缶、塩こしょう、でんぷん、小ねぎを加え、手でよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を食べやすい形に整えて焼く。

*ポン酢など家庭にある調味料をかけて、和風に仕上げると、おいしくいただけます。



豆腐のツナマヨ焼き



【材料】（4人分）

豆腐	1/2丁 (200g)
ツナ缶	1缶(70g)
トマト	1/2個
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	30g
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①豆腐はさいの目切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ②豆腐を電子レンジ(600w)に2分ほどかけた後、ざるなどにあげ、水気をきっておく。
- ③ボールにツナ缶、マヨネーズを入れ塩こしょうで味をととのえる。
- ④耐熱皿に豆腐・トマトを入れ、③とチーズを上のにのせる。
- ⑤オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

*トマトを枝豆などの野菜にかえてもおいしくできます。

*マヨネーズをみそ(大さじ1位)にかえてもおいしくできます。

家庭でも牛乳200ml飲みましょう