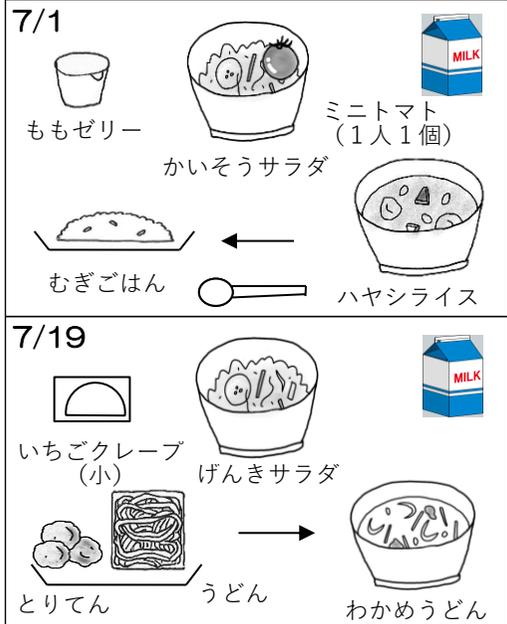


食育だより

令和3年7月

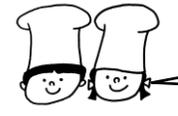
◇ リクエスト献立の紹介 ◇



多度津町立四箇小学校
ハヤシライスは、人気のメニューです。海藻サラダはさっぱりとした味付けで、夏でも食べやすくなっています。
夏野菜のミニトマトや、デザートをももゼリーにすることで旬の食材を意識した献立となっています。
みんなが元気いっぱいになれるような献立を考えました。

普通寺市立南部小学校
大好きなうどんと、鶏肉を食べると元気がわいてきます。また、元気サラダは栄養たっぷりです。
デザートまでおいしく食べることができ、みんなが笑顔になれるような献立を考えました。

学校給食レシピ



鶏肉の青じそ揚げ
衣に青じそを混ぜることで、色どりや香りがよくなります。

- 材料 (4人分)
- 鶏もも肉 (こま切れ) 250g
 - 塩 小さじ1/6
 - こしょう 一つまみ
 - 酒 小さじ1
 - 青じそ 2枚
 - てんぷら粉 50g
 - 白ごま 小さじ1
 - 水 適量
 - 油 適量

- 作り方
- 鶏肉にAを入れ、下味をつける。
 - 青じそを細かく刻む。
 - Bに②の青じそを混ぜて衣を作る。
 - ①の鶏肉に、③の衣をつけて油で揚げる。
約190° 5~6分
 - きつね色になり、中まで火が通ったら完成。
青じそを大きめに刻んで衣に混ぜると、より香りを楽しむことができます。



今月末からは、待ちに待った夏休みですね。マスク生活にも慣れたといえど、やはり暑い夏はつらいですね。周りの人と距離がとれる時にはマスクをはずす、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。
また、暑い日が続くと食中毒や熱中症になる人が増えていきます。以下のポイントを参考に予防を徹底しましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない
調理を始める前には必ず手を洗いましょう。肉・魚などの菌が付着しないよう、調理器具は材料によって分けておくベストです。

② 増やさない
菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。購入したものは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。しかし、冷蔵庫に入れても菌はゆっくり増殖します。作り置きしたものは早めに食べましょう。

③ やっつける
ほとんどの菌は加熱によって死滅します。肉料理はよく熱を通し、生焼けに注意しましょう。肉や魚などを使った器具は、台所用漂白剤や熱湯を使用すると殺菌に効果的です。

飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに!
のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ぶだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり!
夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも上手に使って
運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。