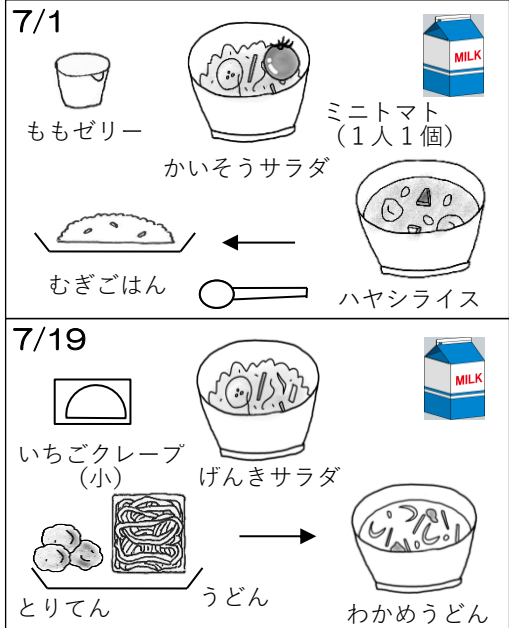


# 食育たより

令和3年7月

## ◆ リクエスト献立の紹介 ◆



**たどつちょうりつし かしょうがっこう 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。

**ぜんつうじりつなんぶしょうがっこう 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)

作り方

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

- ① 鶏肉にAを入れ、下味をつける。
- ② 青じそを細かく刻む。
- ③ Bに②の青じそを混ぜて衣を作る。
- ④ ①の鶏肉に、③の衣をつけて油で揚げる。  
約 190° 5~6分
- ⑤ 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とベストです。

**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。