

8月給食たより

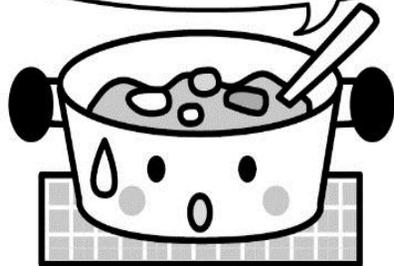


砂川市学校給食センター発行

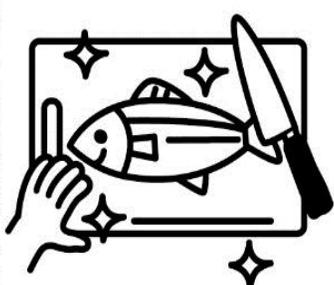
夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりします。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則—「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことにご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



切って確認！

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

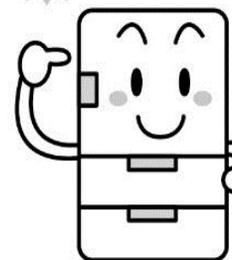
つけない

手、調理器具、野菜などは、よく洗う



増やさない

生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する



やっつける

肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する



8月31日 野菜の日

「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会（当時）などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質



裏面へ



ペンネのトマトソース煮



作ってみませんか 給食レシピ

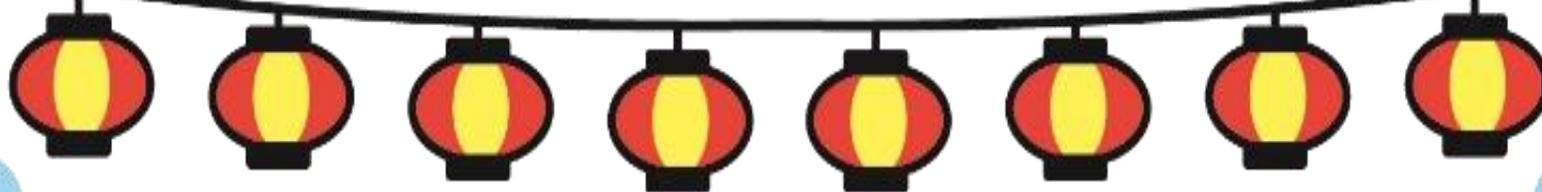
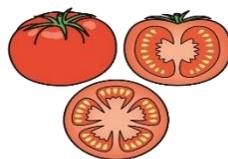
夏野菜のトマトを使用したレシピです。
子ども達にも人気の給食です。

材料2人分

- ・ペンネ 15g
- ・豚挽肉 35g
- ・玉葱 1/4個
- ・トマト 15g
(または、ホールトマト)
- ・にんにく 少々
(おろしにんにく可能)

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・トマトピューレ 小さじ2
- ・ピザ用チーズ 4g
- ・赤ワイン 小さじ1/2
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・バター 1g

- ① にんにくは、みじん切り。玉葱は、スライス。トマトは、ざく切りにする。
- ② ペンネは茹でる。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、豚挽肉、玉葱を炒める。
- ④ 豚挽肉に火が通ったら、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、ワインをいれて煮込む。
- ⑤ ペンネを加え、コンソメ、砂糖、こしょうで味を調える。
- ⑥ ピザ用チーズをからめて、出来上がり。



8月の献立について

- 各学校からリクエストがあった献立→「ハヤシライス」、「フルーツ杏仁」がでます。
- 21日→砂川産のミニトマトです。
- 22日→砂川産の米粉を使用して「ささみのレモンソースかけ」を作ります。
- 22日→ペンネのトマトソース煮の中に砂川産の完熟トマトがはいっています。
- 23日→砂川産の米粉を使用して「ほっけの竜田揚げ」を作ります。
- 26日→じゃがいも、玉葱、人参、なす、カラーピーマン、トマト、さやいんげん、ズッキーニを使用した「じゃりんこ夏野菜カレー」です。

お楽しみに☆

