



# 6月 きゅうしょくだより



だざいふし がっこうきゅうしょくかい  
太宰府市学校給食会

梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。

特にこの時期からは、食中毒の発生が多くなります。衛生には、十分注意しましょう。

☆ 学校の給食室での衛生管理 ~食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。~

爪ブラシを使って、手洗いをします。給食を作る間は、何度も手を洗います。

野菜や果物は、汚れや菌を落とすために、3回以上流水で洗っています。

中心温度計を使って、中心まで加熱できているか確認し、記録します。

使い捨て手袋を使ってできあがった料理に直接触れないようにしています。

給食室では、みなさんに安心して給食を食べてもらえるように他にもいろいろなことに気をつけて給食を作っています。

☆ 給食の時間に協力してほしいこと

手洗い  
給食の時間の前には、石けんを使って手洗いをして清潔なハンカチで拭きましょう。

身支度  
清潔な帽子・三角巾・エプロン(白衣)・マスクをして身支度を整えましょう。

交替する  
体調が悪い時は、無理をせず、給食当番を交替しましょう。

たいちょう 体調OK

食中毒に負けない元気な体をつくるために、好き嫌いせずに何でも食べたり、生活リズムを整えたりすることも大切です。

## 今月の献立より

### ☆さばのソース煮☆

ソースを使うことでスパイシーな味に仕上がります。

子どもたちにも食べやすいようです。



#### <材料(4人分)>

さば切り身 (1切れ約50g)	4枚
生姜	1かけ
ウスターソース	おおさじ1
砂糖	おおさじ1 1/2
濃口しょうゆ	こさじ1
酒	おおさじ1/2
みりん	おおさじ1/2
水	50cc

#### <作り方>

- ① 生姜は、うす切り、または、すりおろす。
- ② 火を通しやすくするために、さばの皮目に十文字の切れ目をいれる。
- ③ 鍋に①の生姜とAを煮立たせる。
- ④ ③に②のさばを皮を上に入れて入れる。落とし蓋(アルミホイルでもよい)をして8分程度煮る。
- ⑤ さばに火が通ったら、ふたをとって火を強め、煮汁をかけながら煮詰める。煮汁がとろりとしたら火をとめる。



(1人分) 熱量 149kcal たんぱく質 10.5g 食塩相当量 0.8g

※調味料は、お好みで調整してください。