

7月の給食だより

平成 29 年 6 月 30 日
高岡市立博労小学校

梅雨明けの便りが待ち遠しい時期になりました。蒸し暑い日が続くと、食欲不振になりやすくなります。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて体調を整え、元気に夏を過ごしましょう。



「食の安全」について考えよう

食中毒

食中毒は、細菌やウイルス、カビ、化学物質が体に入って起こる病気のことです。見た目やにおいが変わっていると「いたんでいるな」と気付くことができますが、いたんでいなくても、食中毒の原因になる細菌等がくっついていることがあります。

食中毒予防の三原則

① つけない



トイレの後や料理、冷蔵庫・冷凍庫を上手に、手や調理器具は、塩素溶液や食事の前には、手使いましょう。作った料理等は、すぐに食べましょう。

② 増やさない



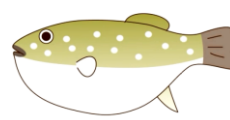
③ やっつける



手や調理器具は、塩素溶液等で消毒しましょう。料理は、しっかり加熱しましょう。

自然毒

フグやオニカマスなど毒をもつ魚や、毒のあるキノコや山菜があります。魚釣りや山菜採り、キノコ狩りに出かけるときは、詳しい人と一緒に楽しみましょう。私たちがふだん食べている物でも、調理の仕方などを間違えれば、体に害を与えるものもあります。



じゃがいもの調理

じゃがいもの芽や光が当たって緑色になった部分には、自然毒のソラニンやチャコニンが多く含まれます。食べると気持ちが悪くなったり、おなかや頭が痛くなったりするので、十分に取り除きましょう。



食物アレルギー

ある食べ物に含まれるたんぱく質を、体が「敵」と判断して、体を守るために反応しすぎて起こるのが食物アレルギーです。日本人の1~2%程度が、食物アレルギーをもっていると考えられています。

特定原材料



発症頻度が多いものや、症状が重篤な食品について「特定原材料」として表示義務が定められていますが、原因食材は、人により多種多様です。

寄生虫

寄生虫は動物や魚の体の中にいる生き物のことです。最近耳にする事の多いアニサキスは、鯖や鰯、鯉、鮭、イカ、秋刀魚、鰻等の内臓に寄生します。生で食べると、おなかの中を攻撃して、食中毒を引き起こします。



アニサキス（幼虫）
半透明白色
体長 2~3 cm
幅 0.5~1 mm程度

予防方法

- 目で確認：アニサキスは糸のように見えます。
- 鮮度を徹底：鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動します。
- 加熱と冷凍：60℃1分の加熱、-20℃24時間の冷凍

参考：食品安全委員会季刊誌「食品安全」、アレルギーピクトグラムは、札幌市立大学の協力により、札幌市が作成したものです。

博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。



6月3日 給食参観・給食試食会

1年生の保護者（希望者）を対象に給食試食会を行いました。1年生の給食時間を参観した後、給食を準備・試食をしていただきました。

6月12日 トースターランチ (5-2)

今年度も全クラスでトースターランチをします。自分で焼いたパンを味わった後には、「豆つまみ大会」をします。5年2組の最高記録は30秒で19粒でした。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ 「フライドチキン (7月3日の献立より)」

唐揚げの場合は、生姜・醤油・酒を使っています。砂糖やみりんは焦げやすいので使用していません。粉を米粉にすることもあります。

【材料 (4人分)】

若鶏肉もも肉 50g4切れ、塩ひとつまみ
こしょう・ガーリックパウダー少々
醤油大さじ1/2、酒小さじ1、片栗粉大さじ2、揚げ油

【作り方】

- ①鶏肉に調味料をもみ込む。
- ②片栗粉をまぶして、カリッと揚げる。



7月 よていこんだてひょう

高岡市立博労小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には、家族で“食の安全”について、話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
3日 (月)	セレクト給食 コッペパン▲	フライドチキン ドレッシングサラダ じゃがいものポタージュ▲	牛乳 しろてぼう とりにく ぎゅうにゅう▲ ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ でんぶん 油 オリーブ油 バター じゃがいも こむぎこ	にんにく キャベツ きゅうり パプリカ にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム	628kcal 346mg 1.0mg
4日 (火)	郷土食献立 高岡昆布飯	あげだし豆腐のごまだれかけ■ ほうれんそうのおひたし ふときゅうりのそぼろに	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ とうふ とりにく	ごはん さとう 油 ごま■ でんぶん	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ふときゅうり	570kcal 459mg 2.2mg
5日 (水)	ごはん	ふくらぎのあまみそかけ みずなのごまあえ■ やさいのうまに■	牛乳 ふくらぎ みそ こんぶ あぶらあげ	ごはん ぎんなん■ さとう ごま■ ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが きゅうり みずな にんじん たけのこ もやし	675kcal 401mg 2.4mg
6日 (木)	七夕献立 手巻き寿司●	こまつなときりぼしだいこんのひたし■ たなばたじる たなばたゼリー	牛乳 たまご● のり なっとう	ごはん ごま■ そうめん	きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ にんじん しいたけ オクラ	621kcal 379mg 1.9mg
7日 (金)	セルフサンド▲ (食パン・ドライカレー)	ガーリックサラダ■ たまごとコーンのスープ● スライスチーズ▲	牛乳 しろてぼう ぶたにく たまご● チーズ▲	パン▲ サラダ油 さとう でんぶん アーモンド■	たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり ブロッコリー パセリ にんじん とうもろこし	658kcal 431mg 1.6mg
10日 (月)	2/3 コッペパン▲	コロケ●▲ ブロッコリーサラダ やきそば アーモンドこざかな■	牛乳 ぶたにく あおのり いわし	パン▲ サラダ油 油 サラダ油 さとう ちゅうかめん アーモンド■	きゅうり ブロッコリー たまねぎ パプリカ にんじん もやし キャベツ	628kcal 455mg 2.9mg
11日 (火)	ごはん	ぶたにくとだいずのケチャップあえ■ ひじきのいために じゃがいものみそしる	牛乳 あぶらあげ ひじき だいず みそ ぶたにく ぶたレバー	ごはん こんにやく 油 でんぶん じゃがいも さとう サラダ油 カシューナッツ■	しょうが たけのこ にんじん いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ	660kcal 350mg 4.3mg
12日 (水)	ごはん	わかさぎのフリッター ほうれんそうのコーンあえ にくじゃが れいとうみかん	牛乳 わかさぎ ぶたにく	ごはん さとう 油 じゃがいも こんにやく	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし いんげん もやし みかん	615kcal 367mg 1.5mg
13日 (木)	ごはん	さけのゴマネーズやき●■ キャベツのこんぶあえ ワンタンスープ	牛乳 さけ こんぶ ぶたにく	ごはん ごま■ マヨネーズ● ごま油 ワンタン	キャベツ きゅうり はくさい にんじん もやし しいたけ ねぎ	564kcal 305mg 1.0mg
14日 (金)	ごはん	ショウロンポウ■ やさいのナムル■ マーボー豆腐 フローズンヨーグルト▲	牛乳 ぶたにく あかみそ とうふ ヨーグルト▲	ごはん さとう でんぶん ごま■ サラダ油 ごま油	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	634kcal 384mg 6.6mg
18日 (火)	ごはん	しおさば もやしのしょうがふうみあえ じゃがいもとだいずのみそに すいか	牛乳 さば ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	きゅうり もやし しょうが にんじん いんげん ごぼう すいか	715kcal 333mg 2.8mg
19日 (水)	高岡食19并献立 白えびかき揚げ丼●◆	ほうれんそうのアーモンドあえ■ とうふのすましじる あおりんごゼリー	牛乳 しろえび◆ だいず たまご● とうふ	ごはん ふ こむぎこ 油 さとう アーモンド■ でんぶん	たまねぎ にんじん なら キャベツ ほうれんそう ねぎ えのきたけ	611kcal 326mg 3.8mg
20日 (木)	夏野菜のカレー▲ (むぎごはん)	えびシューマイ◆● ごまごまサラダ■	牛乳 えび◆ チーズ▲ ぶたにく	むぎごはん じゃがいも ごま■ 油 サラダ油 ドレッシング	キャベツ きゅうり かぼちゃ ピーマン とうもろこし なす たまねぎ にんじん にんにく	645kcal 311mg 0.9mg
21日 (金)	米粉入りパン▲	チーズエッグ▲● ビーフソテー■ フルーツポンチ	牛乳 たまご● チーズ▲ とりにく	パン▲ さとう ビーフン サラダ油 カシューナッツ■	たまねぎ チンゲンサイ もも にんじん エリンギ パナナ パイナップル	649kcal 339mg 1.8mg

☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 今月使用する高岡産の食材は、キャベツ、ほうれん草、小松菜、にんにく、太きゅうり、なす、生しいたけ、メロン、米(こしひかり)の9品の予定です。じゃがいもと玉ねぎは未定です。

平田えび(白えび)とふくらぎの産地は富山湾です。

☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆

栄養価は中学年量の計算値です。

摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄分3.0gです。

栄養一口メモ：エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。また、成長期の子供は、組織増加分も必要です。

防災献立(8/31)について

今年度から2学期の始業式が8月31日となることに伴い、市内統一で防災献立を実施することになりました。9月1日が「防災の日」であることから、児童の防災意識を高めるとともに、災害時の食事について考え、体験することを目的としています。

家庭でも、家族で防災用備蓄の点検をして、期限が迫っているものから食べてみましょう。災害時、心身ともに疲労した状態で、食べられないものは、なかなかのどを通りません。食べ慣れておきましょう。

献立

- ・救給カレー
- ・果実ヨーグルト
- ・アーモンド小魚
- ・ジュース
- ・水

全国学校栄養士協議会が開発した、非常食です。アレルギー特定原材料等27品目不使用のカレーライスで、温めずにそのまま食べられます。

原材料

うるち米、植物油、コーン、粉あめ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ、玉ねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料

