



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




つゆ きせつ 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。

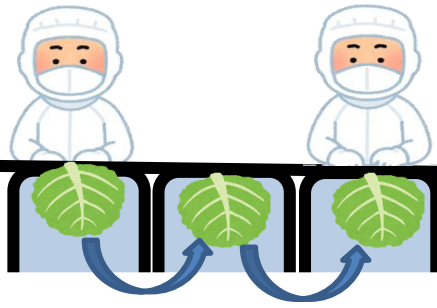
とく じき しょくちゅうどく はっせい おお 衛生には、十分に注意しましょう。



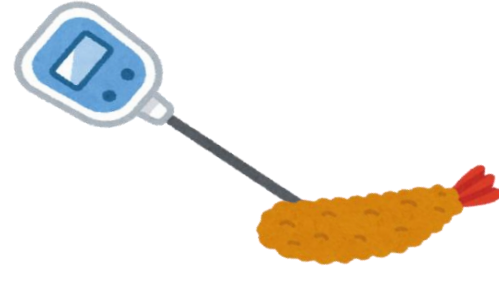
☆ 学校の給食室での衛生管理 ~食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。~




つめ つか てあら
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。



やさい くだもの よご
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。



ちゅうしんおんどけい つか
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。




つか す てぶぐる つか
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。


きゅうしょくしつ 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


てあら
手洗い
きゅうしょく じかん まえ
給食の時間の前には、
せっ つか てあら
石けんを使って手洗いをして
せいけつ か
清潔なハンカチで拭きましょう。



みじたく
身支度
せいけつ ぼうし さんかくきん
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。



こうたい
交替する
たいちょう わる とき
体調が悪い時は、
むり きゅうしょくとうばん
無理をせず、給食当番を
こうたい
交替しましょう。



たいちょう
体調OK

しょくちゅうどく ま げんき からだ 好き嫌いせず何でも食べたり、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	4枚
(1切れ約50g)	
生姜	1かけ
ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ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の生姜がとAを煮立たせる。
- ④ ③に②のさばを皮を上にして入れる。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。