

給食だより7月号

令和6年7月1日
株式会社食養の杜とやま

日増しに熱くなる季節です。

食中毒は年間を通して発生しますが、気温も湿度も高い富山の夏は特に注意が必要です。安心して食事ができるよう、ご家庭での対策も改めて確認してみましょう。



今月の目標は「食中毒を予防しましょう」です。

細菌性食中毒予防の3原則は「①付けない」「②増やさない」「③やっつける」です！家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを厚生労働省のリーフレットよりご案内いたします。

厚生労働省
webサイト
より

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷凍庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- ごまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

油麩丼

油麩丼はかつ丼のかつの代わりに油麩を使ったもの。ご当地グルメのB1グランプリで一躍脚光を浴びました。材料も作り方もシンプルです。

レポは宮城県登米市「油麩丼の会」webサイトより



写真は農林水産省webサイトより

富山県

宮城県

- 材料:4人前
- 油麩(1cm位の輪切りにしたものを24枚)
 - 長ネギ 1本(玉ネギでもよい)
 - 卵 4個
 - だし汁 75cc
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ4
 - みりん 大さじ4

- 鍋にだし汁を入れ軽く沸騰させ、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、かき混ぜます。
- そこに、斜め薄切りにした長ネギと、輪切りにした油麩を入れます。
- 油麩を裏表しながら、煮汁をしみこませます。
- 一煮立ちしたら、溶き卵を回し入れ、半熟程度に火を通します。
- 丼に盛ったご飯の上のにのせて、出来上がり。
- お好みで、紅ショウガ等をのせます。

お盆の精進料理に使用する油揚げや豆腐は今のような冷蔵技術がなかった頃はすぐに傷んでしまうのが大きな問題でした。そんな中、明治の末期に登米市の豆腐店が考案したのが油麩です。今では全国的にそのおいしさが広まり、ベジタリアン料理やマクロビ食としても重宝されています。

今月の目標

食中毒を予防しましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に宮城名物の油麩を使った「油麩の旨煮」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鮭塩焼き・里芋煮・コーン和え	ぱりんこのり塩味・牛乳
2	火	べじたべる・牛乳	★ ひじきごはん・オムレツ・小松菜の浸し・厚揚げ煮	ソフトサラダ・お茶
3	水	ポテとほうれん草のおせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・さつま芋の甘露スライス・スティックきゅうり	ぼたぼた焼き・ジュース
4	木	新潟仕込み塩味・牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・金時豆の煮豆・彩りなます	白い風船・牛乳
5	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 夏野菜カレー・福神漬け・春雨サラダ・一口ゼリー	ハッピーターン・牛乳
6	土	RITZ・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	プチえんどう・ジュース
8	月	星食べよ・牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・大学芋	きなこ餅せんべい・牛乳
9	火	おこさませんべい・牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・なすの煮物・三色和え	ソフトサラダ・お茶
10	水	かぼちゃせんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・蒸しかまぼこ・ほうれん草のコーン和え	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
11	木	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・チキンハンバーグ・切干大根煮・フライドポテト	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
12	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・おかか和え・豚汁・果物	ハッピーターン・野菜ジュース
13	土	ぼたぼた焼き・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	星食べよ・ジュース
16	火	きなこ餅せんべい・牛乳	★ わかめご飯・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・インゲンごま和え	白い風船・お茶
17	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ・ジュース
18	木	ぼたぼた焼き・牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・油麩の旨煮・キャベツ甘酢和え	マリービスケット・牛乳
19	金	RITZ・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草の浸し・豆腐の味噌汁・果物	ぱりんこのり塩味・牛乳
20	土	サッポロポテトベジタブル・牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフトせんべい・ジュース
22	月	白い風船・牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ツナサラダ・さつま芋レモン煮	サラダ薄焼きせんべい・牛乳
23	火	のりわかめせんべい・牛乳	★ コーンご飯・肉じゃが・スティックきゅうり・キャベツ海藻和え	ぼたぼた焼き・お茶
24	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	雪の宿黒糖ミルク・牛乳
25	木	ぱりんこのり塩味・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜の浸し	ハーベストセサミ・牛乳
26	金	ソフトサラダ・牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・いとこ煮・厚揚げ味噌汁・果物	アンパンマンソフトせんべい・野菜ジュース
27	土	プチえんどう・牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	べじたべる・ジュース
29	月	きなこ餅せんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・ピーマン金平・キャベツのゆかり和え	ハッピーターン・牛乳
30	火	白い風船・牛乳	★ 青菜ご飯・タラのパン粉焼き・りんごサラダ・黒豆の煮豆	ソフトサラダ・お茶
31	水	おこさませんべい・牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉のみそ炒め・ゆでブロッコリー・一口ゼリー	ぱりんこのり塩味・牛乳

5日(金) お誕生会 りんごジュース

★が主食です。