

令和8年度

7月給食だより



沼津市学校施設課学校給食室

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物や、有害・有毒成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。



お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う。 	肉以外の食材はよく洗う。 	おかずは中心部までしっかり加熱する。 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する。
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る。 	仕切りやカップを利用する。 	冷ましてから詰める。 	すき間なく詰める。
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる。 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バックを利用する。 		

★食中毒予防のために、調理中もこまめに手を洗いましょう。肉や魚、卵を触った後、別の料理にとりかかる前、盛り付ける前には手をしっかり洗いましょう。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、野菜にはたくさん収穫できて一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な栄養素が豊富に含まれています。さらに、価格が安く、環境にもやさしいなどたくさんの魅力が詰まっています。



旬の野菜のいいところ ……………

◆おいしく栄養価が高い!

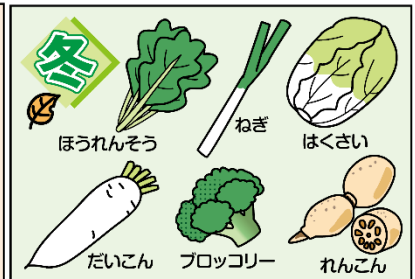
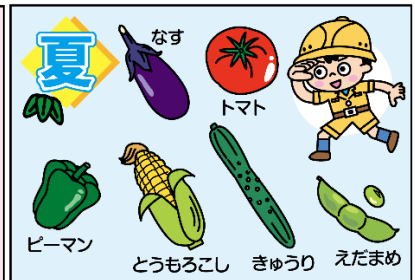
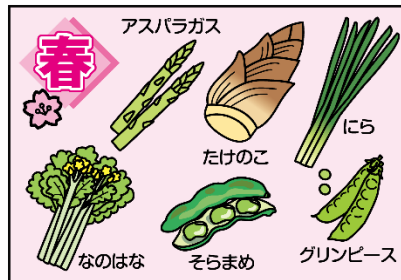
旬の時期は他の時期に比べて、ビタミンやミネラルが多く含まれます。

◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。

◆価格が安く環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なくすみます。またたくさん収穫できるので、価格が安くなります。



給食レシピ



ラタトゥイユ

そのまま食べても、オムレツや白身魚のフライにかけてもおいしく食べられます!

<材料>(4人分)

- ・ベーコン……………15g
- ・なす……………60g
- ・ズッキーニ……………40g
- ・たまねぎ……………80g
- ・赤パプリカ……………15g
- ・黄パプリカ……………15g

- ・トマト缶(ダイス)……………150g
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・にんにく(おろし)……………小さじ1/2
- ・洋風だし(顆粒)……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・塩、こしょう……………少々

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、なす・ズッキーニはいちょう切り、たまねぎ・パプリカ(赤・黄)は角切りに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが出てきたらベーコンを炒める。
- ③ たまねぎ・ズッキーニ・なす・パプリカ(赤・黄)を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ トマト缶・洋風だし・砂糖を加えて、弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ 塩こしょうで味を整え、煮詰めたら完成♪