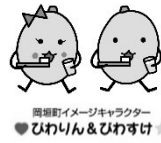


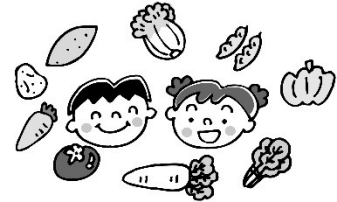
給食センターだより



令和6年6月発行
岡垣町中学校給食センター

梅雨の時期になりました。気温や湿度が上がると食中毒が発生しやすくなります。食品の取り扱いには十分注意しましょう。また、手には様々なものがふれるため、気づかぬうちに食中毒の原因となるウイルスや細菌がついていることもあります。食事の前やトイレの後には石けんを使った手洗いをかかさず行いましょう。

6月は食育月間です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。「食」は生きる上で切っても切り離せないものです。健康な毎日を過ごせるよう、「食」に関する正しい知識を身につけて日々実践していきましょう。

<食育ピクトグラムで食生活をチェックしよう!>

<input type="checkbox"/> 毎日朝ご飯を食べていますか? 2 朝ごはんを食べよう 	<input type="checkbox"/> 色々な食材を食べていますか? 3 バランスよく食べよう 	<input type="checkbox"/> 食事の前には手洗いしていますか? 6 手を洗おう 	<input type="checkbox"/> 食べ物を残したり、捨てたりしていませんか? 8 食べ残しをなくそう
---	--	---	--

今月のテーマ食材



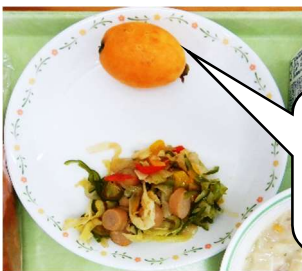
「びわ」



岡垣町は、福岡県内でびわの生産量第1位の町です。「高倉びわ」としてなじみ深いびわは4月から6月にかけて旬を迎えます。びわの

生育は変わっていて、秋に花をつけ、小さな実で越冬し、春に実を大きくし、夏に収穫します。

おいしいびわを収穫するためには、長年の経験が必要だそうです。



6月5日の給食に岡垣産の高倉びわが登場しました♪

給食レシピ



中華風のサラダです♪

「切り干し大根の和え物」



材料(4人分)

焼豚(短冊)…40g
切り干し大根…12g(乾燥状態)
きゅうり(細切り)…1本
人参(細切り)…1/4本
もやし…50g
塩(塩もみ用)…適量

A
砂糖…大さじ1
酢…小さじ2
うす口しょう油…小さじ1
塩…2つまみ程度
ごま油…小さじ1/2

作り方

1. 切り干し大根は水に漬けて戻しておく。長いものは食べやすい大きさに切る。
2. きゅうり、人参を切る。きゅうりは塩もみをし、水気を切っておく。(給食ではきゅうりも加熱します)
3. 切り干し大根、人参、もやしを下茹でする。火が通ったら水冷し、水気を切る。
4. Aの調味料を混ぜ合わせ、食材と和えれば完成。

★お好みで一味やコチュジャンを加えてもおいしいです!