

# きゅうしょくだより

令和8年 6月 25日  
川崎市立下河原小学校  
第4号

今年もはじめじめとした季節がやって来ました。蒸し暑さの中、食欲が低下することもあるかと思いますが、できる限りバランスのよい食生活を心がけましょう。

給食室では、日頃から調理する際、作業前の手洗いだけでなく、作業が変わるごとに手洗いをし、さらにアルコール消毒もしています。また、手や指をせっけんで洗うだけでなく、個人専用の爪ブラシを使って爪の中まで洗っています。

気温とともに湿度が上がるこの時期、いつも以上に衛生管理に注意が必要です。

みなさんも、今一度、手洗いの方法を確認してみたいはいかがでしょうか。

## ～食中毒・感染症の予防は手洗いから！～

水だけで手を洗ったり、せっけんを使っても軽くしか洗わなかったりすると、湿っているところが好きなばい菌を喜ばせてしまいます。手洗いのポイントをしっかり覚えて、食事の前・食事の後には特にきれいに手洗いをするよう心がけましょう。

### ✿手洗いのポイント✿

① 水で手をぬらす。

② せっけんをつける。

③ 手のひらを洗う。

④ 手の甲を洗う。

⑤ 指の間を洗う。

⑥ 指先、つめの間を洗う。

⑦ 手首を洗う。

⑧ 水で洗い流す。

洗い残しが多いところ

● 指先・つめ

● 指の間

● 手首

意識して洗いましょう！

つめがのびていると、洗い残しの原因になります。  
つめは、短く切りましょう。

## ●給食の献立 レシピ紹介●

### マーボー丼

7月の給食でも実施する“夏の暑い時期におすすめの献立”です。給食でマーボー丼を作る際には、大量調理でも崩れにくく、鉄分と食物繊維が強化された冷凍の豆腐を使用します。ご飯が進む味付けになっていますので、ぜひご家庭でもお試しください。

#### ● 材 料 【中学年（3・4年生の量）5人分】

|           |              |           |              |
|-----------|--------------|-----------|--------------|
| ・油        | 2g（小さじ1/2）   | ・トマトケチャップ | 26.5g（大さじ4強） |
| ・にんにく     | 1.5g         | ・水        | 75cc         |
| ・しょうが     | 1.5g         | ・赤みそ      | 23.5g（小さじ4弱） |
| ・豆板醤      | 0.8g（お好みで調整） | ・豆腐       | 360g         |
| ・豚ひき肉（もも） | 150g         | ・長ねぎ      | 88g          |
| ・砂糖       | 5g（小さじ2弱）    | ・片栗粉      | 5.5g（小さじ2弱）  |
| ・しょうゆ     | 18g（大さじ1）    | ・水        | 適量           |
|           |              | ・ラー油      | 0.5g（お好みで調整） |

#### ● 作り方

- ① 豆腐をさいの目に切る。
- ② にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 深めのフライパンなどに油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて炒め、香りを引き出し、豚ひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、水の半量を加える。
- ⑤ ①の豆腐を、別の鍋で下茹でする。
- ⑥ 残りの水で赤みそを溶き入れ、⑤の豆腐を加え、煮る。
- ⑦ 長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ラー油を加えたら完成。

## 7月の給食について

### ■ 7日（火）行事食「七夕」

ごはん / さばの塩焼き / 梅きゅうり / そうめんスープ / セタゼリー / 牛乳

### ■ 10日（金）新献立「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうま味に、チーズのコクが加わったクリームソースで、夏の暑い時期にもご飯が食べやすい献立です。

### ■ 新製品「ミックスフルーツ」 黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けで、フルーツポンチに使用します。

■ 季節の食品    とうがん / なす / きゅうり / トマト / ズッキーニ / にんにく / かぼちゃ / さやいんげん / とうもろこし / 枝豆 / すいか