

きゅうしょくだより

令和8年 6月 25日

川崎市立平間小学校

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