

今月のよてい

9月13日(金)・・・げんきっ子こんだて

今月のテーマは「お月見の行事食」です。

月見団子だけではなく、里芋もお月見に欠かせない食材の一つです。

9月26日(木)・・・橋本小、清水小、隅田小のみなさんはセレクト給食です。

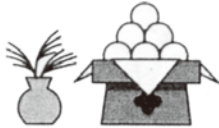
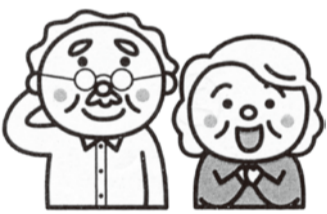


Table for 8/29 (木) and 8/30 (金) with menu items like なつやさいカレー and ごはん.

Main menu table with columns for days 2 through 30, listing meals like ごはん, パン, and サラダ with ingredients and quantities.



秋分の日



三色栄養

- 黄 熱や力のもとになる食品
赤 からだをつくる食品
緑 からだの調子をととのえる食品

- ★献立表の数量は、小学校
★小学校低学年は中学年の分量の10%減
★小学校高学年は中学年の分量の10%増
★中学生は小学校中学年の分量の20%増

橋本市でとれる今月のやさい

たまねぎ、赤たまねぎ、こまつな、きゅうり、なす、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、さつまいも、にんじん、ピオーネ、マッシュルームを取り入れる予定です。



夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則「食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに
ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。切って確認！

☆調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない



手、調理器具、野菜などは、よく洗う。

増やさない



生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する。

やっつける



肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する。給食センターでは、85°C1分以上の加熱を行っています。



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会（当時）などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加えポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が多く含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。

ただし、野菜だけを食べればよいということではなく、さまざまな食品から万遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

<p>硫化アリル</p> <p>にんにく</p> <p>ねぎ にはら</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>αカロテン・βカロテン</p>	<p>かぼちゃ</p> <p>βカロテン</p>	<p>リコピン</p> <p>トマト</p>	<p>ナス</p> <p>アントシアニン</p>	<p>ジンゲロール</p> <p>しょうが</p>
----------------------------------------	----------------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------



～あさりのごまドレッシングサラダ～

《材料》 《4人分》

- あさりおき身 50g
- ほうれん草 1～2株
- キャベツ 2枚
- 白ごま 6g (大さじ1弱)

- A
- こいくちしょうゆ 小さじ1
 - さとう 小さじ1
 - 酒 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - 水 20ml程度
- B
- こいくちしょうゆ 大さじ1
 - 酢 小さじ1と1/2
 - さとう 小さじ1と1/2
 - 油 小さじ1と1/2

《作り方》

- Aの調味料を小さな鍋に入れて、水洗いしたあさりを加えて弱火で水気が少なくなるまで煮る。
- 白ごまをすり鉢で半ずりにする。(すりごまを使っても良い)
- キャベツは短冊切りにしてさっとゆでてしぼる。ほうれん草はゆでて水にとり、しぼって2cm幅に切る。
- Bと②を混ぜ合わせてドレッシングを作る。材料を全て混ぜてできあがり。