

そうせランチタイムス

令和3年6月号
匝瑳市学校給食センター



梅雨に入り、気温や湿度の高くなる日が増えてきました。この時期は、食中毒を引き起こす細菌が活発に動きます。今年は例年にも増して気温が高いので、料理や食材の保管に気を付けましょう。

暑くて湿度の高い時期は、食中毒に注意!!

衛生的な食事のための3つのポイント



①つけない

手洗いで細菌やウイルスを洗い流します。生の肉、魚、卵をさわった後は念入りに!



②ふやさない

生温かい温度は細菌が増えやすくなります。料理を室温のまま長時間放置しないようにしましょう。

保存するときは小分けにすると温度が素早く下がります。



③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べましょう。特に肉の生焼けには注意が必要です。



まな板や包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう

+1ポイント 適切に保管する(冷蔵庫編)

冷蔵室 (2~5℃)

卵や豆腐、乳製品、飲み物などを保管できます。開封した調味料も冷蔵室に保管すると腐敗のリスクを下げることができます。

チルド室 (0℃)

肉や魚等の切り身はすぐにチルド室にしまいましょう。

野菜室 (3~7℃)

夏野菜は冷えすぎると悪くなるので、新聞紙などで包みましょう。

冷凍庫 (-20~-18℃)

冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。また、氷は定期的に交換しましょう。



買ったものは、すぐにしまいましょう

第5回和食給食レシピコンテスト開催決定

2年ぶりに和食給食レシピコンテストを開催することが決定しました。受賞したレシピは、11月に“東総まんきつ給食”として鮎子・旭・匝瑳の給食で提供されます。

みなさんのレシピが給食になるチャンス! ご応募お待ちしております!

☆対象者 小学校5、6年生
中学生
※詳しくは応募用紙をご覧ください。

👑 前回受賞献立



こっそり教えます

レシピのヒント

和食レシピを募集しているので、洋食や中華料理などで応募してしまうと、とてもよいレシピだとしても東総まんきつ給食には採用されません。
例)〇〇サラダ→〇〇和え のように和食のレシピをつくってみましょう!

おどる!? 1月開催決定 大匠膳



匝瑳のみなさんはWチャンス!!

応募レシピの中から『おどる!?大匠膳(だいそうざせん)』として給食に登場します。匝瑳市の食材を入れたレシピを応募してみよう!

給食ワールドツアー 6月の国は オランダ



●どんな国?

風車やチューリップが有名なオランダ。西ヨーロッパに位置し、地域により特色のある食文化があります。

国土の45%が農用地という農業大国で、農作物輸出額はアメリカに次いで2番目です。北西部が海に面していることから、漁業も盛んな国です。

★料理紹介

- ・白身魚フライ【幼小】
- ・トマトゥンスープ
- ・コールスロー
(6月23日実施予定)

●国旗紹介



世界最初の三色旗(トリコロール)と言われ、赤、白、青で構成されます。

●千葉県との関係は?

千葉県、そして県内のいくつかの市がホストタウンとなっています。



○白身魚フライ:街中の屋台で、揚げた魚がよく食べられています。マヨネーズソースをかけたり、パンにはさんで食べます。
○トマトゥンスープ:家庭料理で、「トマトゥン」はトマトという意味で、肉団子が入ったトマトスープです。
○コールスロー:この名前はオランダ語の「キャベツサラダ(koolsalade)」から生まれたそうです。