

# 8・9月 給食だより



古川国府給食センター

## 安全な給食について考えよう

今は、食中毒予防だけでなく、新型コロナウイルス感染予防のためにも手洗いは重要です。洗い残しに気を付けましょう。〇がついているところが洗い残しの多いところです。



体調が悪いときは給食当番を代わってもらいましょう。



## 食中毒予防は、正しい手洗いから!



気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒をふせぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切ですので、食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。



### 正しい手の洗い方.....

<p>① 手を水でぬらす</p>	<p>② せっけんをつけて、手のひらを洗う</p> <p>よく泡立て、ゴシゴシと</p>	<p>③ 手のこうを洗う</p> <p>片方の手を重ね、伸ばすように</p>
<p>④ 指の間を洗う</p> <p>洗い残しが無いよう、しっかり</p>	<p>⑤ 指先を洗う</p> <p>爪の間も意識して</p>	<p>⑥ 親指と手首を洗う</p> <p>片方の手をつかみ、回すように</p>
<p>⑦ 水でしっかりと洗い流す</p> <p>泡が残らないように</p>	<p>⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく</p> <p>ハンカチやタオルは毎日取り替えよう</p>	<p>きれいになりました!</p>

## 食べ物の旅 ～沖縄～

日本は世界一の長寿国といわれていますが、その長寿国日本の中で、過去25年間連続して死亡率最下位であるのが「沖縄県」です。その長寿の秘密が食生活にあるようです。

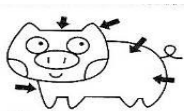
**ゴーヤチャンプルー** にがうり（苦瓜）とよばれるゴーヤを豆腐や卵と炒めたもの（チャンプルー）です。

**豚肉のたつたあげ** 泣き声以外すべて食べられるといわれています。

**もずく汁** 汁や天ぷら、酢の物など「もずく」がたくさん食べられています。

**シークワサーゼリー** シークワサーとは柑橘類の1つです。

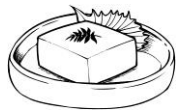
### ① 食の中心「豚」「昆布」「豆腐」



豚・・・  
内臓・皮・耳など  
すべて食べている



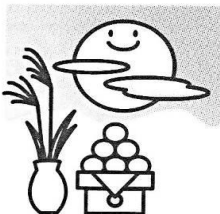
昆布・・・  
消費量日本一



豆腐・・・  
水分が少なくかたい

たんぱく質やカルシウムが豊富なこれらの食材はよく食べられています。

## 行事食 ～十五夜～



旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」といいます。今年は9月8日です。「十五夜」は満月を觀賞するほか、これから始まる収穫期を前にして収穫を感謝する初穂祭としての意味合いがありました。9月ごろに収穫される「いも」をお供えすることから、「いも名月」とも呼ばれています。満月のように丸い月見団子と、魔除けの力があるとされたススキを供えるのが一般的です。また、地方によっては、子どもがお月見のお供え物を盗んでよいとする風習もあるそうです。

## 飛驒の味紹介 ～あきしまささげ～



あきしまささげは、古くから飛驒地方で作られてきた野菜で、2002年に「飛驒・美濃伝統野菜」に認定されました。

さやの表面の緑色の地に紫色の縞模様が入りますが、ゆでるなど加熱するとき綺麗な緑色になることから「湯上り美人」という呼び名でも親しまれています。なお、この縞模様は昼と夜の温度差が大きいほど色濃く表れ、秋に濃い縞模様が現れることから、「秋・縞・ささげ」と呼ばれるようになったそうです。

## つくってみませんか ～あきしまささげのごまあえ～

<材料>4人分

あきしまささげ 100g にんじん 50g ジャがいも 50g  
うすくちしょうゆ 大さじ1 砂糖 小さじ1/2  
すりごま 小さじ1 いりごま 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは千切り、じゃがいもは短冊に切る。  
あきしまささげは、2cmに切る。
- ② なべに水とじゃがいもを入れて火にかける。
- ③ ジャがいもが柔らかくなったらにんじん、あきしまささげを入れてゆで、冷ましておく。
- ④ しょうゆ、砂糖、ごまで③を和える。