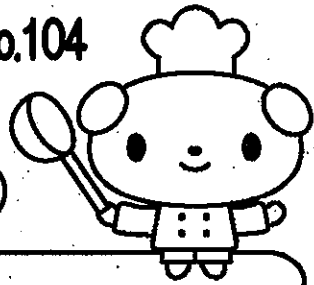




No.104



# 食育通信

令和4年7月 帯広市学校給食センター

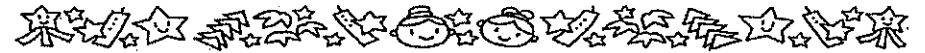


## ～七夕～



7月7日の七夕は、天の川の兩岸にある「ひこぼし（わし座のアルタイル）」と「おりひめ（こと座のベガ）」が年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

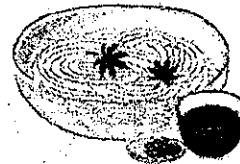
この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った吹き流しや鶴などを飾り付ける風習があります。



昔、七夕の行事では小麦粉と米粉を混ぜ合わせ、縄の形にねじって油で揚げた「さくべい（索餅）」というお菓子をお供えし、無病息災を願い食べられていました。



それが後に「そうめん」へと変化し、今でも七夕に食べられています。また、そうめんをおりひめの機織りの糸に見立てて、「裁縫が上手になりますように」と願いがこめられているなどの説もあります。



7月に入ると日差しも強くなり、夏本番に向けて暑い日が増えます。

あと1か月もすると心待ちにしている夏休みが始まります。今のうちから毎日の食事の内容や生活リズムを見直し、夏を元気に過ごしましょう！

家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



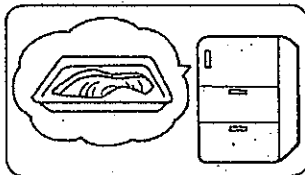
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



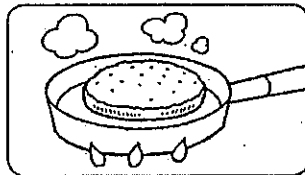
手には雑菌がついています。石けんをしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける

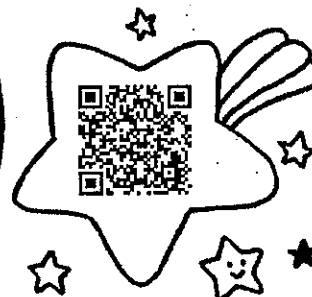


加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

北海道の七夕は8月7日ですが、今月の給食では、星型の人参が入った、「お星さまオニオンスープ」が登場します！お楽しみに☆

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。



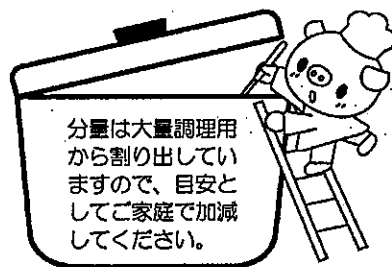
# ☆給食メニューレシピ紹介☆

ケチャップ味の肉料理です。

## ポークチャップ

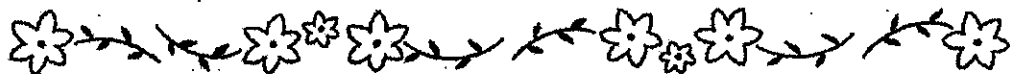
### <材料 4人分>

- ・豚肉 …230g
- ・玉葱 …80g (中サイズ1/2個)
- ④ {
  - ・赤ワイン …大さじ2/3
  - ・トマトケチャップ …大さじ2
  - ・中濃ソース …小さじ1
  - ・胡椒 …少々
  - ・片栗粉 …小さじ1/3



### <作り方>

1. 豚肉は一口サイズ、玉葱は薄切りにする。
  2. 鍋に油をひき、豚肉と玉葱を炒める。(油は分量外)
  3. 2に④を加えて炒める。
  4. 水溶き片栗粉を加え、少しとろみをつけて出来上がり。(水は分量外)
- ※ピーマンなどの夏野菜を加えてみるのもオススメです！



### 放射性物質の測定検査

<5月16日から6月10日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。  
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

## 災害への備えについて

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ起こるかわかりません。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロ、電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくとう安心です。



カセットコンロ・カセットボンベ以外に

### 災害時の調理に使える日用品



水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は、ひとり1日3Lが目安で、大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

お皿が  
いらない

### ◇ポリ袋で作るごはん◇

【材料】(1人分)  
米 120ml (100g)  
水 130ml

- 【作り方】
1. 大きめのなべにお湯をわかす。
  2. 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、口をしぼる。
  3. なべのお湯に袋を入れて30分煮る。

※お米はとがなくてOK!  
※熱で溶けないポリ袋を使いましょう。  
※1つの袋につき1人分入れましょう。