

給食だより7月号



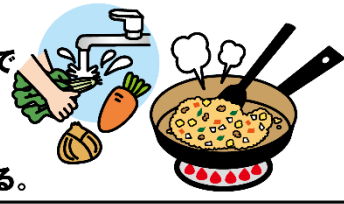



暑い時期は食中毒に要注意!

梅雨に入り、気温や湿度が高くなってきました。この時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ入ることによって発生します。家庭でも食中毒が発生する可能性もあります。特に、細菌による食中毒は、夏に発生しやすいといわれています。細菌による食中毒を防ぐためには、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。ポイントに気を付けて、食中毒を予防しましょう。

食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。</p> 


手洗いも予防の基本になります。調理前、食事の前にもきちんと手を洗いましょう。

給食レシピ

6月の献立から、「抹茶のケーキ」のレシピをお知らせします。

【抹茶のケーキ】

【抹茶のケーキ】			
材料	<参考>給食 (一人分)	分量 (カップ5つ分)	作り方
豆乳	20.00 g	100.00 g	①豆乳、油、砂糖を合わせよく混ぜる。 ②小麦粉とベーキングパウダー、抹茶をふるって、①に加えて混ぜ合わせる。 ③生地をカップに流し入れる。 ④170度で予熱したオーブンで約25分焼く。(焼き時間は調整してください。)
油	5.00 g	25.00 g	
上白糖	9.00 g	45.00 g	
小麦粉	20.00 g	100.00 g	
ベーキングパウダー	0.60 g	3.00 g	
抹茶	0.10 g	0.50 g	
紙カップ	1.00	5.00 個	



抹茶のケーキ