

# 6月給食だより

令和6年6月  
岩沼西中学校

そろそろジメジメとした梅雨の時期に入ります。気温や湿度が高くなると、食中毒を起こす細菌が多くなります。給食前の手洗いを十分に行い、配膳の時にも衛生に注意するなど、気をつけていきましょう。

## 梅雨時の衛生について

食中毒  
予防の

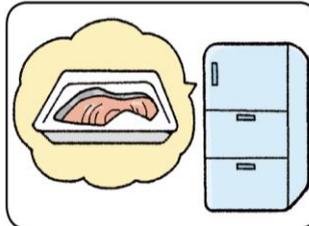
キ  
ホ  
ン

つけない



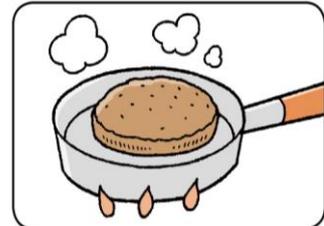
手には雑菌がついています。石けんで手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

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。

## 6月は「食育月間」です！

食育基本法により毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」とされています。

学校では、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つを目標として食育に取り組んでいます。

### ● 食べものを大切にしよう！ バランスよく食べて免疫アップ！

給食室では、毎日給食の残量を計量して記録しています。今年度は、どの学年もとてもよく給食を食べているようですが、かみ応えのある献立や野菜のおかずが残ってくる人が多いようです。食べものを大切に、できるだけ残さず食べるように心がけていきましょう。

給食の人気メニューレシピを紹介します♪

## ペンネと鶏肉のトマトソース煮



材料（4人分）

オリーブ油 少々  
にんにく（みじん切り） 1片  
鶏もも肉1cm角 100g  
たまねぎ（角切り）80g  
しめじ（ほぐす）60g  
ペンネマカロニ 20g  
トマト缶 ダイスカット 45g  
赤ワイン 小さじ1 コンソメ 1g  
ケチャップ 40g 中濃ソース 小さじ1  
上白糖 1g 塩 少々 こしょう 少々

作り方

- ① 鍋に、オリーブ油、にんにくを炒める。
- ② 香りが出てきたら、鶏肉、たまねぎを炒める。
- ③ 火が通ったら、しめじ、赤ワイン、トマト缶、ケチャップ、上白糖を入れて炒め煮る。コンソメ、中濃ソースをいれて焦げないように中火から弱火で混ぜながら煮る。
- ④ 別の鍋にお湯を沸かし、ペンネをゆでる。
- ⑤ ③の鍋に、ゆであがった④を入れ混ぜて、塩こしょうで味をととのえて完成。