

6月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年5月31日発行

日も長くなり、暑さを感じる日も増えてきましたね。気温が上がるこの時期は、食中毒が起こりやすいため注意が必要です。食中毒を防ぐためには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗うようにしましょう。

食中毒予防
の基本!



手をきれいに洗いましょう



丸がついているところは汚れが残りがちな部分です。意識してよく洗いましょう。

手洗いが大切と分かっていても、面倒でいい加減になっていませんか？指先まできれいに洗えていないと、風邪や食中毒を予防する効果は半減してしまいます。「正しい手洗い方法」をマスターしましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です！

「食べること」は、私たちが生涯を通して健康に暮らしていくための基本です。本校の給食では、毎月19日に地場産野菜を使った「あきたメニュー」、そして毎月1回、塩分を控えた「減塩メニュー」を提供し、地場産物のおいしさや、健康的な食事について知る機会を作っています。これからも 部生のみなさんには、できるだけ毎日食堂に足を運び、給食を食べて、ゆっくりとした時間を過ごしていただければと思います。





6月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
~今月の旬の食材~ さやいんげん 枝豆 きくらげ キャベツ 大葉 ジャガ芋 パプリカ ピーマン レタス じゅんさい アジ いわし	6月4日から8日は「歯と口の健康習慣献立」にちなんで、 歯をつくるもととなるカルシウムを豊富に含む食材（桜エビ、わかめ、ししゃも、切り干し大根）や、かみ応えのある食材（ブロッコリー、ひよこ豆、たけのこ、コーン、ごぼう、れんこん、枝豆、もやし）を取り入れた献立にしました。よくかんで食べることによって満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。また、食べ物本来の味を味わうことができます。 よくかむことを意識して、歯と口を健康に保ちましょう。			1日
				ごはん キャベツの味噌汁 アジフライ 大根とこんにゃくの煮物 牛乳 743kcal

歯と口の健康週間献立

4日	5日	6日	7日	8日
桜エビのピラフ 豆のスープ 鶏肉とブロッコリーのソテー 牛乳 636kcal	わかめごはん チンゲンサイの味噌汁 ししゃもの唐揚げ たけのこがんと煮物 牛乳 721kcal	ピザトースト にんじんポタージュ じゃが芋とコーンの炒め物 牛乳 825kcal	ごはん 新ごぼうの味噌汁 れんこんと枝豆の鶏つくね 切り干し大根のきんぴら 牛乳 786kcal	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば かぶの中華スープ 白菜の甘酢和え 牛乳 663kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のはちみつ味噌焼き かぼちゃの煮物 牛乳 732kcal	中華丼 にらのスープ わかめときゅうりの和え物 牛乳 766kcal	麦ごはん なめこの味噌汁 さばの甘辛ごま照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 牛乳 764kcal	春キャベツとベーコンのパスタ 野菜コンソメスープ 大根とツナのサラダ 牛乳 744kcal	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 豆もやし和え 牛乳 816kcal
18日	19日	20日	21日	22日
わかめと卵のあんかけうどん いか天ぷら 野菜のおかか和え 牛乳 660kcal	あきたメニュー ごはん 牛乳 じゅんさいのすまし汁 桃肉の梅しそ焼き なすのごま味噌和え 735kcal	チキンカレー 福神漬 キャベツとパプリカのマリネ ピーチフルーチェ 牛乳 815kcal	ごはん ほうれん草の味噌汁 いわしのレモン醤油煮 揚げじゃが芋のそぼろ煮 牛乳 766kcal	減塩メニュー パセリライス 牛乳 野菜たっぷりラタトゥユ 鶏肉のクリームソースがけ イタリアンサラダ 塩分 約2.1g 803kcal
25日	26日	27日	28日	29日
インドネシアメニュー ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) マンゴープリン 牛乳 744kcal	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の甘酢あん チンゲンサイの和え物 牛乳 689kcal	ごはん レタススープ 豚肉と野菜のチリソース しゅうまい 牛乳 734kcal	バーガー型コッペパン オニオントマトスープ 白身魚フライのタルタルソース コールスローサラダ 牛乳 758kcal	親子丼 モロヘイヤの味噌汁 いんげんのごま和え 牛乳 818kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。