

# 給食だより

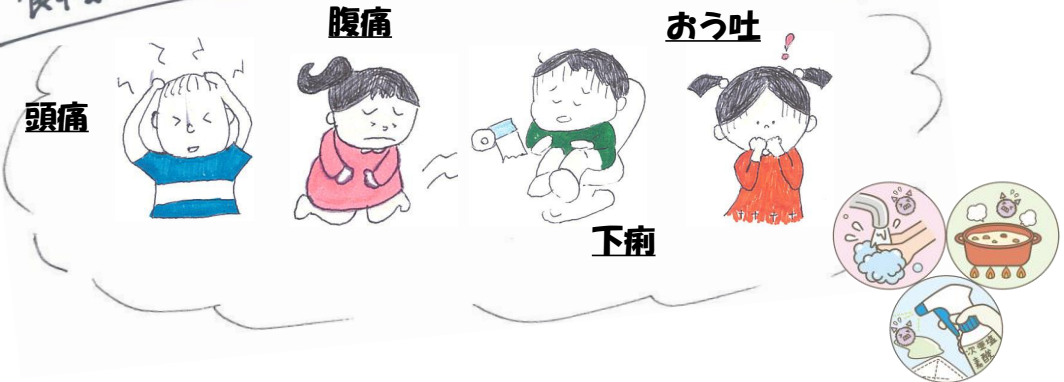
令和6年6月  
食育フードシステム  
東北株式会社

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。  
この時期は、**食中毒**に注意しましょう。  
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです。

- ①しっかり加熱する
- ②できたらすぐに食べる
- ③すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存する

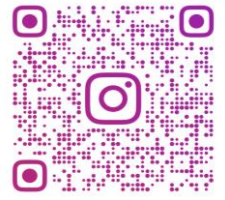
食品管理に  
気をつけてください

## 食中毒の症状



## 家庭での食中毒予防

- ・手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。
- ・生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。
- ・冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫を利用する。
- ・しっかりと火を通して、特に肉の生焼けには注意をする。



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォローよろしくお願いします!!

**SFS しょくいく**  
フードシステム東北  
食育フードシステム東北株式会社  
〒989-3125  
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28  
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

## ～地産地消の取り組み～

6/24 豚肉と**仙台油麩**の味噌炒め



仙台麩は、小麦粉とたんぱく質(グルテン)を練り合わせ、新鮮な植物油で時間をかけて揚げたものです。  
麩は鎌倉室町時代に中国より伝わったといわれ、当時は肉食を禁じられていた禅僧たちの貴重なタンパク源でした。  
仙台麩と豚肉を、味噌で味付けした炒めものをお出します。



## 6月は食育月間です



**親子クッキング** 料理を教える=包丁を使うことではありません。まずは簡単にできることから一緒に始めてみましょう。

- ちぎる レタスやキャベツをちぎってみよう!
- 洗う、茹でる 野菜を洗ったり、鍋に食材をいれたりすることも子どもにとっては大きな経験です!
- まぜる 調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。酸味を和らげるのに砂糖を入れてもOK!

油：酢：塩=2：1：0.1(塩味)    油：酢：醤油=2：1：1(醤油味)

## 《残食情報》

4月に残食が多かったのは、いんげんの胡麻和えでした。  
インゲンには、エネルギー代謝に関わるアミノ酸の一種である**アスパラギン酸**や、糖質代謝に関わる**ビタミンB1**が含まれているため、**疲労回復**に効果的です。  
挑戦しやすいように、輪切りにしてあります。  
これから暑くなって疲れやすくなるので、いんげんはより良い効果があるでしょう。

【6月の食材予定産地】  
《野菜》ピーマン(茨城) 長ネギ(宮城) 白菜(茨城) ブロッコリー(香川)  
きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(新潟) ごぼう(青森) キャベツ(茨城)  
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)  
《米》ひとめぼれ(山形)