

9月14日(木)



きょうのこんだて

おやこんぶり
とうがんのすましじる
きんときまめのものに
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいらん、けいにく、だしこんぶ けずりぶし、きんときまめ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのしょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、あおねぎ とうがん、オクラ、えのきたけ

きんときまめ
金時豆はいんげん豆のなかまで、おなじなかに「てぼ豆」、
「うずら豆」、「とら豆」などがあります。
たんぱく質やたんぱく質、おなかの調子を整える食物せんい
などを多く含んでいます。他にビタミンB₁やビタミンB₂、貧血を防ぐ
鉄なども含まれています。

「親子丼」は、「卵」の個別対応献立です。

クイズ10 きんときまめのほかに、「金時」がつく食べ物、つぎのうちどれでしょう。

① にんじん ② だいこん ③ ごぼう

今週は「食育週間」です。

一口メモ

○給食の金時豆は乾燥の豆を熱湯につけて30分間もどしてから、砂糖、塩、こい口しょうゆを入れて、150℃で90分間煮ました。

○今年の8月の腸管出血性大腸菌O157の患者は例年より多く発生して、テレビのニュースでも取り上げられています。給食を作る時も、手洗いを徹底したり、出来上がりのおかずの中心温度を測ったりしています。今日の親子丼に使用する卵も衛生面から液卵を使用しています。

○ご家庭でも腸管出血性大腸菌の感染を予防するために、衛生面に気をつけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



厚生労働省のホームページによりますと、「腸管出血性大腸菌は加熱により死滅します。したがって、腸管出血性大腸菌の食中毒を予防するためには、生肉を使った肉料理を避けることや、肉の中心部まで十分に加熱することが重要です。」とあります。



青ねぎ	徳島県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
とうがん	岡山県	にんじん	北海道	オクラ	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①