

9月14日(木)

きんときまめ
金時豆

きんときまめ
金時豆はいんげん豆のなかまで、同じなかまに「てぼ豆」、
「うずら豆」、「とら豆」などがあります。
たんすいがまつ
庚水化物やたんぱく質、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、「第」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

おやこどんぶり
とうがんのすましる
きんときまめにもの
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 | (おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、にんじん、あおねぎ とうがん、オクラ、えのきだけ |

クイズ10 金時豆のほかに、「金時」がつく食べ物は、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°C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



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。



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 | えのきだけ | 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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①