

7月のこんだてから

は だいおう
かめかめ歯大王の
かめちしき

よくかんで食べると...
『食べ物の
あじ
味がよくわかる』

今月のおすすめ かみかみ献立

1日(火)
ぎりほしだいこんのいためもの

2日(水)
キャベツとたくあんのいためもの

17日(木)
いかのガーリックソテー

しっかりかんで
食べるんじや。

3日(木)
トマトと卵のスープ

トマトにはカロテンやビタミンCが豊富で
す。1年中出まわっているトマトですが、旬
の夏は、味も栄養価も
とくにすぐれています。

9日(水)
ゴーヤチャン
プル

ゴーヤは
「つるれいし」とも
よばれる沖縄
名産の夏野菜
です。
苦みのもと
はモルデシン。
食欲をわか
せ夏ばてを
防いで
くれます。

7日(月)
七夕こんだて

オクラの味噌汁、干草焼き
じゃこピーマン
七夕ゼリー

16日(水)
えだまめ
枝豆

八尾市は
近畿地方で
一番の枝豆の
産地です。八尾市の枝豆は
実が大きくて日くて
おいしいです。



なつば お
夏場に起きやすい

しょくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意!



食中毒の原因は、人の体に有害な細菌やウイルスによるものが
ほとんどです。夏の気温は食中毒が最も増えやすい35℃前後に
なることが多いため、食品の取り扱いに注意が必要です。



<p>①細菌をつけない 食中毒の原因菌をつけないように、手や洗える食材・調理器具などをきれいに洗ひましょう。 また、生の食品はしっかり包み、加熱した食品に細菌が移らないように保存しましょう。</p>	<p>②細菌を増やさない 細菌の増えやすい温度の場所に食品を長時間置かないようにします。買い物から帰ったら、すぐ食品を冷蔵庫に入れ、生ものや料理はできるだけ早く食べるようにしましょう。冷蔵庫では5℃以下で保存するようにしましょう。</p>	<p>③細菌をやっつける ほとんどの細菌は熱に弱いので、食品（特に肉や卵・魚）は中まで火が通るように加熱します。カレーやシチューなどの料理を温め直すときは、沸騰させるようにしましょう。75℃以上、1分間以上が加熱の目安です。</p>
---	---	--

き ぼ だいこん 切り干し大根のいためもの(1日)

ざいりょう にんじん
材料(4人分)

- ・切り干し大根 20g
- ・にんじん 20g(中1/4本)
- ・ちりめん 12g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ2
- ・さとう 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

つく かた
作り方

- ① 切り干し大根は洗って水もどしし、2~3cmに切って、5分ほど(歯ごたえが残るくらい)ゆがいて、水気をきっておく。
- ② にんじんをせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめん・にんじん・切り干し大根の順にいためる。
- ④ 調味料で味付けする。

☆切り干し大根は歯ごたえを残して調理します。
給食ではかみかみ献立としてサラダなどでも登場します。

