



8月食育だより

N0.5

福山市立駅家西小学校給食室



暑い時期は食中毒に要注意!



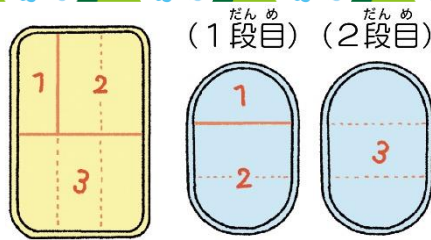
食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐きけ、発熱などの症状が起ることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよそく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

栄養バランスのよい弁当の詰め方



【給食でのエネルギー量】

1・2年：530kcal
 3・4年：650kcal
 5・6年：780kcal

お弁当箱の面積を6等分して主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。また、この詰め方でお弁当を詰めると、お弁当箱の容量とカロリーがほぼ同じになります。お弁当箱の大きさを決める時の参考にしてみてください。

おもにエネルギーのもとになる 主食	おもに体をつくるもとになる 主菜	おもに体の調子をととのえるもとになる 副菜	主食：米、パン、めん 主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品。 副菜：野菜、いも類、海藻、くだもの 献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜を決めることでバランスの良い食事になります。
--	---------------------------------------	--	--

夏休みのお昼ごはんやお子様とのクッキングに・・・



過去のレシピ等を
ホームページで紹介し
ています。

つく 作ってみませんか？ 福山の学校給食



キムタクごはん

材料 (4人分)		作り方
はくさいキムチ (1センチ幅)	80g	① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ② 豚肉に火が通ったら、はくさいキムチ、たくあん漬けを入れて炒める。 ③ うすくちしょうゆで味を調える。 ④ ごはんに、③をのせる。
豚肉スライス (2センチ幅)	100g	
たくあん漬け (せん切り)	80g	
うすくちしょうゆ	小さじ 1/2	
油	適量	
ごはん	4人分	

もやしを入れるとボリュームが
できます。白ごまを入れると風味が
よくなります。お好みの食材を
組み合わせてください。

キムチ

タクあん

ごはん



ひとこと Memo

長野県で考案された
学校給食メニューで
す。ユニークなネーミ
ングとそのおいしさが
全国で評判になり、
福山市の学校給食に
も取り入れています。
子どもに人気がある
一品です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	496kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	5.5g
食塩相当量	1.7g

ビンゴライス

材料 (4人分)		作り方
豚ひき肉	200g	① フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚ひき肉、塩・こしょうを入れて炒める。 ② ①に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、蒸し大豆、枝豆を順に入れて炒める。 ③ Aで味付けをする。
たまねぎ (粗みじん切り)	中 1個	
にんじん (粗みじん切り)	小 1本	
ホールコーン	25g	
蒸し大豆 (又は水煮)	100g	
むき枝豆	25g	
にんにく (みじん切り)	1かけ	
しょうが (みじん切り)	1かけ	
油	適量	
A		
ビンゴソース	大さじ3	
しょうゆ	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
ごはん	4人分	

ビンゴソースは、備後地方
で生まれたスパイス香る甘口
のソースです。

ひとこと Memo

子どもたちに人気の
福山の特産品「ビンゴ
ソース」を使用した、こは
んが進むレシピです。
旬の野菜に変えてア
レンジしてもおいしく食
べられますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	220kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	10.8g
食塩相当量	2.0g

(＊ ごはんは 除く)