

# 食べ物の国

食のおたより  
7月号  
給食室

## 夏のお弁当・気をつけましょう

7月の後半から夏休み。お昼の給食もありません。おうちの人が毎日お昼ご飯を作っておられることと思います。でもお勤めや用事でお昼ご飯を朝から用意したりすることはありませんか？ またお子様もクラブ活動や、その他のスポーツ活動などでお弁当を持って朝から出かけることも多いと思います。暑い時期です、そんな時気をつけたいこと……。

### 1 必ず朝からしっかり加熱を!!

肉や卵などのたんぱく質はもちろん、野菜などもしっかり朝から加熱しましょう。ゆでる(100℃)より、焼く(200℃)、揚げる(180℃)の方が温度が高くしっかり加熱できます。

### 2 加熱したらしっかり冷ます!!

しっかり加熱で食中毒菌はいったんは消滅しますが、手やお箸などからその他の雑菌が付きます。これも増えたら食品が傷みやすくなります。増やさないために冷ましておきましょう。

### 3 汁気の多いおかずはダメダメ!!

汁気は雑菌が繁殖しやすくなります。しっかり汁気を切る。または汁気を吸ってくれるゴマなどを加えましょう。でも、野菜のあえ物などはこの時期は避けた方が無難です。

### 4 ごはんとおかずは別々の容器に!!

おかずの汁気がご飯につくと、ご飯がふやけて食べにくいし、これも傷みやすい原因になります。できれば別容器がGoodです。

### 5 屋外の場合は保冷を!!

いくらしっかり加熱して、冷まして、気をつけて作っても、炎天下におかれるとみるみる温められてしまいます。保冷バックに入れて「おくように…」の一言も忘れずに。



## お知らせ

夏休み中に食育推進委員会の調理教室を吉野町中央公民館で行います。小学生が対象です。お子様がチラシを発行から持って帰ると思いますので、ご確認ください。前回3月の教室は大変好評でキャンセル待ちが出るほどでした。チラシが届きましたらお早めにお申し込みください。

## 今月のおすすめ料理・レタスと卵のスープ (大淀町)

蒸し暑い日が続いています。さっぱり味の「レタス」「トマト」「たまご」を使ったスープを紹介します。レタスは初夏と秋が旬の野菜です。産地リレー(季節気候によって産地がリレーのように変わっていく)のおかげで、新鮮なレタスが一年中食べることができています。



栄養は、豊富に含まれているのがビタミンEで、煮たり炒めたりしても失われないのが特徴です。ビタミンEは「若返りのビタミン」ともいわれ、血行を良くしたり、体がさびないように守ってくれる効果があります。煮たり、炒めたりすると量がたくさん食べられますよ。レタスには種類がたくさんありますが、どのレタスも包丁の鉄が触れると苦みが出てしまうので、手でちぎるのがおいしく食べるコツです。トマトも生で食べることが多い野菜ですが、煮たトマトの酸味とまろやかな卵、レタスのサッと煮た食感がとてもおいしいスープです。味わってみてください。



レタスと卵のスープ	(作り方)
レタス・・・25g(ざく切り)	①トマトを油でさっとい
卵・・・20g(ときほぐす)	ため、水を加え煮立たす
トマト・・・25g(ざく切り)	②中華だしを加え、調味
中華スープの素・・・1.5g	し、煮立たせる。
塩こしょう・・・適宜	③煮立ったところに卵を流し入れ
サラダ油・・・少々	レタスを加える。
料理酒・・・2g	水・・・120cc