



# 令和4年6月号 食育フードシステム東北 給食だより



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

## 細菌性食中毒予防の3原則

- ①細菌をつけない(清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない(調理をしたらすぐに食べる)
- ③細菌をやっつける(加熱・殺菌)

- ・調理器具・まな板・包丁・手など、よく洗って調理をしましょう。
- ・作ったものは長時間おかず、すぐに食べるようにしましょう。
- ・ごはんやおかずをお弁当箱に詰めたら、冷ましてからフタをしましょう。

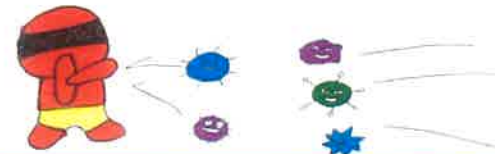
## 食中毒の症状



～手洗いは簡単で有効的な予防法です～

- ☆せっけんを使い丁寧に(20・30秒)洗う習慣をつけましょう
- ☆帰宅後、調理の前後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう

## 家庭での食中毒対策！



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚を保存するときはラップやビニール袋でしっかりと包み、ドリッブが他の食材に触れないようにする。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍する。調理のときにはしっかりと火を通す。特に、肉の生焼けに注意！！

## 6月6日は大豆ミート入り麻婆豆腐の登場！

大豆ミートは一般的に、通常のお肉と比べて低カロリーかつ低脂肪である点が大きな魅力です。原料となる大豆粉は、搾油後の脱脂大豆を粉末化したもの。もともとの原料の中に含まれている油分がお肉などに比べて少ないため、カロリー・脂質が少なくなる傾向にあります。

また、大豆ミートは三大栄養素のひとつであるタンパク質が豊富に含まれるのも大きな魅力です。

## ☆残食情報☆

4月に食べ残しのおおかったものは、ナムルでした。ナムルには、ごま油が使われています。体内で生成できない必須脂肪酸のリノール酸や、LDLコレステロールを減少する効果が期待できるオレイン酸などの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。さらに、ごまに含まれるセサミンやビタミンEの抗酸化作用による健康効果も期待できます♪♪  
4月は目立った残食がなく、バランスよく食べてくれました！

## 【6月の食材予定産地】

- 《野菜》キャベツ(宮城) もやし(福島) 大根(千葉) 長ネギ(宮城) ピーマン(茨城) ブロッコリー(宮城)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS **しゅくいく**  
フードシステム東北

カメラをのぞくと弊社  
公式Instagramが出ます。  
フォローよろしくお願いします!!

# 6月 ようちえんのおべんとう



★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

		1 すい ホイコーロー ピザはるまき きりぼしだいこんに あつあげに  フルーツ しろごはん 397kcal 9.2g	2 もく チーズハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ カニカマ  みかんかん しろごはん 435kcal 12.3g	3 きん さかなのにつけ ささみチーズフライ ひじきに あかカブさつま  フルーツ やさしいかけ(小粒)ごはん 417kcal 17.2g
6 げつ	7 か	8 すい エビフライ やきそば コールスローサラダ タコウインナー  オレンジ さけみかけ(小粒)ごはん 385kcal 10.2g	9 もく さばみそ ミートマカロニ かぼちゃサラダ フランクフルト  フルーツ ちゃめし 392kcal 11.8g	10 きん ぶたにくごぼうに あおなごまあえ にくだんご  ももかん しろごはん 411kcal 11.1g
だいでずミートいり マーボーどうふ きんぴらごぼう えだまめ あつやきたまご パインかん しろごはん 390kcal 10.6g	チキンカツ ナポリタン あおなにびたし かにしゅうまい  りんごコンポート おかかみかけ(小粒)ごはん 405kcal 16.4g			
13 げつ	14 か	15 すい ぶたにくしょうがやき チーズポテト あおなあえもの たまごロール  フルーツ しろごはん 435kcal 10.3g	16 もく とりにくからあげ ほうれんそうスパ ブロッコリーチーズあえ  フルーツ たまごサンド レースンロール 432kcal 12.2g	17 きん メンチカツ のりしおこふきいも れんこんきんぴら さつまあげ  フルーツ しろごはん 452kcal 12.6g
チキンピカタ やきうどん アスパラベーコン ゆでコーン  フルーツ うめみかけ(小粒)ごはん 388kcal 11.6g	さわらさいきょうやき チキンナゲット だいがくいも ブロッコリー  ようなしかん たまごみかけ(小粒)ごはん 373kcal 12.8g			
20 げつ	21 か	22 すい しろみフライ ベーコンスパ ぶたねぎしおいため チーズ  フルーツ ひじきごはん 419kcal 11.6g	23 もく にくじゃが キャベツごまあえ えびフリッター ちくわに  あんになとうふ やさしいかけ(小粒)ごはん 412kcal 11.4g	24 きん ポークカレー ブロッコリーツナあえ チーズたまごロール  フルーツ しろごはん 413kcal 10.1g
ピーマンにくづめフライ ミートポテト カレーきりぼしだいこんに おとうふフライ  フルーツ おかかみかけ(小粒)ごはん 401kcal 16.8g	チンジャオロース ポパイサラダ ポークウインナー カニカマ  フルーツ しろごはん 415kcal 12.3g			
27 げつ	28 か	29 すい ハンバーグ つけあわせやさい キャベツハムソテー  ミニマスカットゼリー ジャムサンド ロールパン 417kcal 11.4g	30 もく ビビンバふう にくだんご  誕生会  フルーツ しろごはん 372kcal 11.9g	
すぶたふう やさしいにくまき きりこんぶに さつまいもに  みかんかん しろごはん 432kcal 11.2g	さかなのからあげ やさしいあん しゅうまい アスパラソテー さといもに フルーツ さけみかけ(小粒)ごはん 460kcal 12.8g			

※魚は骨を取り除いてありますが、気を付けてお召し上がりください。