

2024 梅雨の季節です。これから9月にかけて毎年食中毒が多く発生しています。

いがっこ給食センター夢だより 7月

食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中に細菌類が増えても味やおいではわかりません。

細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に食中毒を引き起こします。

<p>食中毒を防ぐために こんなことに 気をつけ ましょう</p>	<p>調理の前には、せっけんで 手洗います。</p> 	<p>カット野菜や、生鮮食品は 冷蔵庫で保管する。</p> 
<p>生肉や魚を切った後の 包丁やまな板で、生で食べ る野菜や果物を切らない。</p> 	<p>生のまま食べず、中まで しっかり火を通す。</p> 	<p>スポンジや、ふきんなど使った 後は、洗剤で良く洗う。</p> 



地元食材

<伊賀産>

伊賀米コシヒカリ・大豆（煮豆用）
牛肉・豚肉（スマイル）
ねぎ・小松菜・きゅうり・なす・ピーマン
アスパラガス・トマト・じゃがいも

<三重県産>

豚肉・鶏肉・牛乳
大豆（揚げ用）・たけのこ水煮
小麦粉（あやひかり）
わかめ・手巻きのり・ひじき
ひじきのり

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

がつ
7月

地場産物を使った給食

いがスマイル給食



7月2日（火）
「伊賀牛ビビンバ」

「甘辛く炒めた伊賀肉」「野菜のナムル」「赤みそベースの手作りみそ」をご飯に盛り付けます

7月16日（火）
「伊賀豚と厚揚げのキムチ炒め」

キムチの辛さが食欲を高めてくれます

レシピ紹介

「青じそドレッシングサラダ」



<6月13日（木）実施>

<材料 約5人分>
・青じそ 2~3枚
・さとう 10g
・しょうゆ 13g
・天塩 0.7g
・米酢 26g

<青じそドレッシングの作り方>
1 さとう、天塩、しょうゆを煮て、沸騰したらみじん切りにした青じそを入れ火を止める。
2 冷めたら米酢を加える。

さっぱりとしたパンオイルドレッシングです！

熱中症に注意

体のおおよそ60%が水分です！

体内の水分量が少なくなると（脱水が体重の3%以上）、動いたり、考えたりできなくなるなどの症状を起こすとともに体温が上昇します。体内の水分量がさらに減少すると熱中症を起こします。

【体に現れる主な脱水症状】

黄色信号：のどが渇く。

赤信号：強いのどの渇き、めまい、吐き気、

ぼんやりする、頭が痛くなるなどの症状。

※濃い少量の尿が排泄される時は、体内の水分量が少なくなっている可能性が高いです。

