



# 7月給食だより

北空知圏学校給食センター

## 料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

### 身じたくを整える



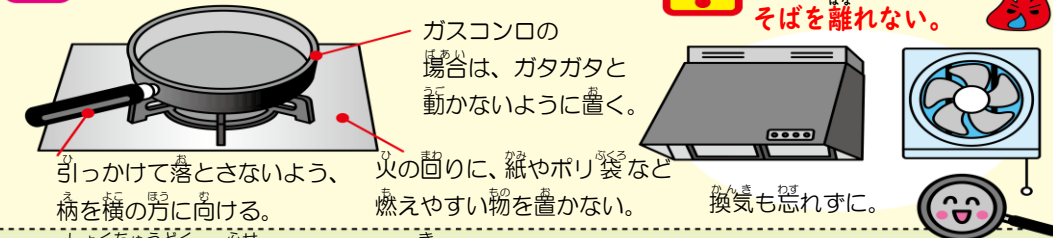
- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪は長い人は結ぶ
- 手をつけてきれいに洗う
- つまは短く切る
- はだしは避ける

### 包丁の持ち方・使い方



- 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
- 指先を丸めて材料を押さえる。
- 包丁を置くときは、まな板の裏の方に、刃を向こう側に向けて置く。
- 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方



- ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
- 引にかけて落とさないよう、柄を横の方に向ける。
- 火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。
- 換気も忘れずに。
- 火を使っているときは、そばを離れない。

### 食中毒を防ぐために気をつけること



- 野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。
- じゃがいもの芽や緑色の部分は有害なので、しっかり取り除く。
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す。

# Let's Cooking!

## 夏野菜のミネストローネ

- ◎材料（4人分）中学年分量
- じゃがいも・・・120g
  - にんじん・・・20g
  - たまねぎ・・・40g
  - ※トマト・・・60g
  - キャベツ・・・80g
  - ズッキーニ・・・40g
  - なす・・・20g
  - ベーコン・・・20g
  - ゆでだいず・・・12g
  - とうもろこし・・・12g
  - コンソメ・・・8g
  - トマトジュース・・・20g
  - にんにく・・・2g
  - パセリ・・・適量

- ### 《作り方》
- 鍋を熱し、にんにくとベーコンを入れ炒める。
  - にんじん、玉ねぎを入れ炒める。
  - 水を入れ沸かし、湯むきした※トマトを入れる。
  - じゃがいもを入れる。（アクを除く）
  - いもに火が通ったら、キャベツ、ゆでだいず、とうもろこしを入れる。
  - 一煮立ちしたら、なす、ズッキーニを入れる。
  - コンソメ、トマトジュースを入れ、最後にパセリを散らして仕上げます。

- ### 《切り方》
- じゃがいも（さいの目）
  - にんじん（千切り）
  - キャベツ（ざっくりスライス）
  - ズッキーニ（輪切りし太い時半月切り）
  - なす（半分に切ってカット）
- ※トマトは十文字に切り目を入れ、湯むきしカットする。

## きゅうりのおはなし



きゅうりは輪切りにすると、切り口が何かの模様に見えます。江戸時代には、これが徳川家の家紋である「三つ葉葵」の形に見えました。家紋というのは、家に代々伝わってきたマークのようなものです。徳川家は一番上に立つ将軍の家であり、武士たちにとっては、お殿さまの家です。ですので、恐れ多いと言って武士たちはきゅうりを食べませんでした。サラダに入れたりして、生で食べるようになったのは近年のことのようです。

きゅうりは夏野菜なので、旬は6月～9月です。でも、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。成分は95%が水分で、カリウムを多く含みます。カリウムは体の中の余分な塩分を出すのに役立ちます・・・夏バテ解消！！