

給食センターだより



令和7年6月発行
岡垣町中学校給食センター

梅雨の時期ですね。気温や湿度が上がり蒸し暑くなり、過ごしにくい日が増えてきます。特にこれからの時期は食中毒が発生しやすくなります。食品の取り扱いや手洗いなど、衛生には十分注意して過ごしましょう。暑くなると体力も低下して体調が悪くなりがちになります。「食事・運動・休養」をしっかりとして元気に6月を過ごしましょう。

6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育の浸透を図る月間です。期間中は全国各地で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが実施されます。この機会にぜひ食育について考えてみませんか？

日常生活で食育を実践しましょう！



朝食を毎日食べる



よく噛んで食べる



正しい姿勢



感謝して食事をする



食育 Q&A



Q. 食中毒を防ぐためのポイントは？

A. 細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の三原則が大切です。
つけない⇒手洗い・調理器具の洗浄。
増やさない⇒適切な温度での食品の保管・作った料理はなるべく早く食べる。
やっつける⇒食材をしっかり中心まで加熱する・キッチンを清潔に保つ。

梅雨の時期は食中毒が起こりやすいです！しっかり対策しましょう。



人気の給食レシピ

「ラフテー」

材料(4人分)

豚もも肉(角切り)・・・160g
豚バラ肉(角切り)・・・120g
しょうが(みじん)・・・1片



豚肉を使った沖縄の郷土料理です♪

三温糖・・・大さじ1
黒砂糖・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ2
みりん・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
水・・・1カップ

A

作り方

1. 豚肉はそれぞれ角切りにし、しょうがはみじん切りしておく。
2. A としょうがを鍋に入れる。火にかけ、砂糖がとけたら豚肉を入れて中火～強火で煮る。
3. アクが出てくるので取り、中火で約30分煮る。
(煮汁をまわしかけながら煮ると全体に味がしみる)
4. 盛り付けて完成。