

鳥取県

# 学校給食会だより



平成 29 年 6 月 26 日 文責：佐竹香寿代  
HP アドレス：http://www.togk.or.jp

6 月号 (No.188)

(公財) 鳥取県学校給食会  
鳥取市安長字前内 3 8 7-1  
(TEL) 0 8 5 7-2 3-7 0 8 4  
(FAX) 0 8 5 7-2 7-8 0 4 0  
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

## 平成 29 年度理事会及び定時評議員会開催

去る 6 月 5 日、22 日に平成 29 年度理事会及び定時評議員会を本会 2 階会議室にて開催いたしました。この度の役員会では、平成 28 年度の事業報告並びに決算報告を行い、慎重審議をいただき、全議案についてご承認いただきました。

今年も昨年以上に、安全・安心な学校給食用物資の提供ができるよう努めてまいります。特に地産地消の推進を図ることで、子どもたちに郷土の農業や食の重要性に対する理解を深め、豊かな心を育んでほしいと思います。また、安全な食品の提供ができるよう、これまで以上に衛生管理の徹底にも努めていきたいと思っております。今後も本会の運営につきましてご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 食中毒にご用心

6 月に入り山陰地方も梅雨入りとなりました。毎日ジメジメ、ムシムシした日が続いていますが、こうした気候は食中毒が発生しやすくなります。湿度が高いだけでなく、気温も上がるこれからの時期は細菌が繁殖するには最適な条件です。細菌が最も繁殖しやすい温度は、37 度から 40 度です。そして梅雨時には、湿度が 50% 以上になる日も多いので、細菌の育成に必要な 3 条件「栄養」「水分」「温度」の全てが揃います。

細菌性食中毒の発生を防ぐには、菌は熱に弱いので、熱処理したり加熱したりすることが重要です。また、菌の繁殖を防ぐには次の方法があります。

1. 細菌をつけない…手やまな板などの調理器具に菌をつけないようにする。手洗いを怠らない。
2. 細菌をうつさない…手や調理器具を、食材が変わるごとに洗浄する。
3. 菌を増やさない…細菌は 10 度以下、60 度以上で増殖しにくくなります。長期冷蔵庫保存を避ける。
4. 菌をやっつける…ほぼすべての細菌が加熱することによって死滅させる事が可能。  
加熱を済ませた食品でも、再加熱する。
5. 安全な食材を使う…消費期限を過ぎた食品は使用しない。

そして、食中毒を防ぐ基本は「手洗い」です！見た目はキレイに洗えていても、実はかなり汚れているのが手指です。特に指の間や手の甲などを丁寧に洗うことを心がけましょう。

本会では、手洗いチェッカーの貸出しを無償で行っています。洗い残しが目に見えるので、正しい手洗いを学習することができます。ぜひ、ご利用ください。



手洗いチェッカー (スタンド型)

## 6 月は「食育月間」～家庭でも食育に取り組んでみよう～

平成 17 年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年 6 月は食育月間、毎月 19 日は食育の日と定められました。この期間中、全国では様々な「食育」に関する取り組みが行われています。ぜひ家庭でも食育に取り組んでみましょう。

### 食育ってなんだろう？

- 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです
- さまざまな経験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです

### 家庭でできる食育は？

- 朝ごはんを毎日食べよう
- お手伝いをしよう
- 家族みんなで食事をしよう
- 苦手な物も食べてみよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をきちんとしよう

本会におきましては、食育関連教材の貸出しを行っております。食育に関する紙芝居、衛生管理に関する DVD などの無償貸与をしておりますので、ぜひご活用下さい。貸出し教材につきまして、詳しくは本会ホームページをご覧ください。



「お米ができるまで」のタペストリー



学校給食献立の変遷パネル



味覚を育てる食育エブロン

## まめの豆知識

今が旬の豆！スーパーの店頭でもいろいろな種類の豆を見かけるようになりました。今が旬の豆をご紹介します。豆には、貧血予防や便秘予防、疲労回復などの効果があります。旬の時期に旬の食材を食べることも食育につながりますので、この機会にぜひ食べてみましょう。

### 【さやいんげん】

さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。長さが 13～15センチほどあり、ほんのりと甘みがあり、やわらかいのにシャキッとした歯触りのよさが特徴的です。さやいんげんは、年中を通して流通していますが、比較的多く出るのは 7 月ごろです。ゆでる前にヘタとさやの先を切ってしまうと栄養が逃げてしまうため、茹でてから切りましょう。



### 【そらまめ】

3～6 月に旬を迎えるそら豆は、地方によって「四月豆」や「五月豆」「雪割豆」などの呼び名があります。さやがきれいな緑色で均一に膨らみ、綿のような弾力のあるものが良い豆です。濃い緑色のさやの中に黄緑色の豆が 2～4 個ほど入っています。さやの長さは 1.5cm 前後、豆は 3cm (一寸) くらい大きさです。甘味があり、ゆでたり焼いたりするとホクホクとした食感が楽しめます。



### 【えだまめ】

さやも豆も緑色で 1 つのさやに 1～3 個ほどの豆が入っています。香りがよくて甘味があり、塩ゆでするだけで食べられる手軽さから、おやつやお父さんのビールのおつまみとして人気です。旬は 7～9 月頃とこれからの時期にぴったりです。枝豆には産毛が生えていますが、これは昆虫から身を守るためです。枝豆は糖度が高いので昆虫に狙われやすく、水分を蓄えるために産毛が必要と考えられています。

