

# 8月 給食だより



平成26年 8月分



いってすりつぶして  
使うのがオススメ

「開け、ごま!」「ごますり」  
「ごますかす」「へそのごま」  
「ごましお頭」



大きじ1杯の  
すりごまで、  
180mgのカルシウム  
牛乳コップ1杯では  
220mgのカルシウム

ごまの  
ことば

中国  
ごまだんご

韓国  
ナムル

アメリカ  
ハンバーガー

パンの表面  
にごま

日本  
ごまどうろ

ごまあえ

アイス  
クリーム

種類のごまだれ

エジプト・中近東  
タヒーナ(タヒーニ)

生のごまをペースト  
にしたもの  
チャパタイ(パン)  
にあり、野菜・  
肉をはさむ



ごま料理

プリン

ごまはとても小さい粒ですが、栄養価が高い食品です。約5000年前に、アフリカのナイル川流域で作られていたという記録があり、古代エジプトでは食品としてだけではなく、油、薬として利用されてきました。日本には早くから伝えられ、縄文時代の遺跡からごまの種が発見されています。奈良時代にはごま油が作られていました。ごまには白ごま、黒ごま、黄ごま(金ごま、茶ごま)などの種類があり、これらは皮の色の違いで、皮をむけばどれも乳白色で栄養的にもそう変わりません。カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが多く含まれ、骨を丈夫にし、貧血に効果があります。たんぱく質、ビタミン類も多く、また、脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロールや中性脂肪を押さえ、血液の流れを良くします。

ビタミンE  
脂質  
小粒でも  
パワー大!  
たんぱく質  
カルシウム  
ビタミンB1

種実類

種を食べます。  
栗、くるみ、ピーナッツ、  
ぎんなんなども同じ仲間です。  
どれも皮をむいて食べます。皮が  
ついたまま食べると消化がよ  
くないので、ごまも  
皮むきタイプが  
オススメ。

熱中症に  
気をつけて



水分を!



夏のお弁当の注意点!

- 材料は加熱する
- 酸味(酢・梅干し)を利用する
- 野菜は水分をしぼる
- 冷ましてから詰める
- 保冷する温度、湿度をチェック(保冷剤を利用、風通しの良い所を)

## 食中毒予防 6つのポイント

### 1. 食品の購入

★消費期限を確認する。  
★肉や魚などの生鮮食品、  
冷凍食品は最後に買う。

★肉や魚はそれぞれ分けて  
ビニール袋などに入れる。  
★保冷剤や保冷バッグを活用  
し、寄り道せずに帰る。

### 2. 家庭での保存

★腐ったら、すぐに冷蔵  
庫や冷凍庫へ入れる。  
★肉や魚は汁がもれない  
よう、ビニール袋など  
に入れたまま保存する。  
★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下。  
★冷蔵庫や冷凍庫に物を詰め過ぎ  
ないように注意(7割程度)。

### 3. 下準備

★調理の前や肉や魚を触った後  
など、ごまめに手を洗う。  
★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を。  
★まな板や包丁、みきんは洗って  
消毒し、清潔に。  
★肉や魚の汁が、生で食べる物や調理  
済みの食品にかからないようにする。

### 4. 調理

★肉や魚は、十分に加熱する  
(中心部分の温度が75℃で  
1分以上が目安)。  
★調理を中断するときは、  
食品を冷凍庫へ。  
★電子レンジを使うときは、  
均一に加熱されるようにする。

### 5. 食事

★食事の前に手を  
洗う。  
★清潔な器具や食器を使う。  
★料理は長時間室温  
に放置しない。

### 6. 残った食品

★清潔な容器に小分けし、  
冷蔵庫などで保存する。  
★温め直すときは、十分  
に加熱を。  
★時間がたち過ぎたり、少しで  
もあやしいと感じたら、思い  
切って処分する。