



# きゅうしょくだより

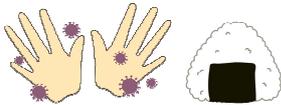
令和2年6月30日  
札幌市立東苗穂小学校

日々、新型コロナウイルス感染予防対策に気をつけていることと思いますが、夏の暑さが本格化してくるこの時期は、ウイルス感染予防対策に加え、熱中症や食中毒などの対策も必要となってきます。

## 食中毒に注意!

食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生していますので、日頃から予防につとめることが大切です。

細菌やウイルスはこんなところに潜んでいます…



生の肉を食べたり、生の肉を切った包丁やまな板で切ったものを食べたりすると…  
**カンピロバクターに!!**

ウイルスを含む二枚貝(カキ等)を生や十分加熱せずに食べたりすると…  
**ノロウイルスに!!**

## 食中毒の予防の基本は「つけない・ふやさない・やっつける」!

### ①食品の購入・家庭での保存 (つけない、ふやさない)



肉や魚など冷蔵、冷凍が必要な食品は最後に買いましょう。



肉や魚など冷蔵、冷凍が必要な食品はすみやかに冷蔵庫(冷凍庫)に入れましょう。



肉や魚は汁がもれないように袋に入れて保存しましょう。



食品表示を確認して正しい保管方法で保存しましょう。

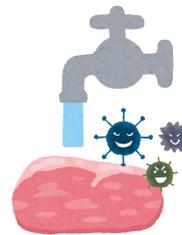
### ②下準備 (つけない、ふやさない)



調理を始める前に必ず手洗いをしましょう。手に傷がある場合は、調理を避けるか、手袋をして調理をするようにしましょう。



野菜や果物には、土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



生肉を洗うと食中毒菌が飛びちり、まわりに付いてしまう可能性があるため、洗わないようにしましょう。

### ③調理 (つけない、ふやさない、やっつける)



食品の解凍は電子レンジや冷蔵庫または流水を使いましょう。室温でゆっくり解凍すると食中毒菌が増える可能性があります。



肉や魚介類は、中心までしっかり火を通しましょう。(75℃1分以上)(※二枚貝は85~90℃で1分半)



作り置きや残った食品を保存するときは、浅い容器に小分けして、素早く冷やしましょう。また食べる時はしっかり加熱しましょう。

食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間が経ちすぎていたり、少しでもあやしいと感じたら思い切って処分しましょう。

# 7月よていこんだて

◇毎回、牛乳200mlがつきます。

◇くだもの等は、変更することがあります。

◇献立の下段は、調味料を除いた主な食材を記載しています。

月	火	水	木	金
<b>6</b> ひやしきつねうどん きなこポテト メロン	<b>7</b> とりごぼうごはん みそしる こうやどうふのフライ のり	<b>8</b> ごはん ししゃものからあげ ちゅうかスープ マーボーなす 	<b>9</b> まめパン チキンクリームシチュー あさりのスパゲティサラダ さくらんぼ	<b>10</b> ごはん とうふとえびのチリソースに ひじきいりぎょうざ おひたし
ソフト麺・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・きなこ/メロン フードリサイクルスタスを使用したチャーハンです！	胚芽精米・大麦・鶏肉・焼豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/豆腐・小松菜・えのきたけ/凍り豆腐・ごま・卵/あまのり	ごはん/ししゃも/コーン・卵・豆腐・たまごたけ・黒さくらげ・はるさめ・ほうれん草/なす・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・豆板醤	豆パン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま/さくらんぼ	ごはん/豆腐・えび・人参・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく/豚肉・キャベツ・ひじき・長ねぎ・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・かきエキス/小松菜・もやし・糸かつお
<b>13</b> レタスイり  やきぶたチャーハン うのはなコロッケ こまつなサラダ	<b>14</b> ミートとズッキーニ  のスパゲティ ほうれんそうとしめじのサラダ	<b>15</b>  てんどん (えび・ちくわ・やさい) みそしる れいとうみかん	<b>16</b> チリドック (せわりコッペパン+フランクフルト+チリソース) キャロットポタージュ きりぼしだいこんのサラダ	<b>17</b> わふうそぼろごはん ふわふわじる はんぺんチーズフライ
胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・フードリサイクルレタス/じゃがいも・ごぼう・人参・玉ねぎ・おから・ひじき/ハム・はるさめ・ひじき・小松菜	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	ごはん・えび・ちくわ・ピーマン・卵/厚揚げ・小松菜・たまごたけ/冷凍みかん	背割りコッペパン・豚肉・貝カルシウム・玉ねぎ/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/切干大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま	ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・ごぼう・人参/大豆の華フランク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ/はんぺん(卵)・卵・粉チーズ
<b>20</b> こまつなピラフ チーズフォンデュ サンドコロッケ フルーツミックス	<b>21</b> ふかがわめし みそしる ぶたにくのカレーフライ	<b>22</b> ごはん ジンギスカン くしろさんたらザンギ たたききゅうり	<b>23</b> 	<b>24</b> 
胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/じゃがいも・チーズ/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	胚芽精米・大麦・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉大根/キャベツ・油揚げ/豚肉・卵・オートミール	ごはん/ラム肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・じゃがいも・リンゴ/すけとうだら/きゅうり・ごま		
<b>27</b> かいそういり ひやしラーメン スパイシーポテト れいとうみかん	<b>28</b>  パエリア ぶたにくのチリシンドロン マセドニア	<b>29</b> カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	<b>30</b> レーズンパン ポテトスープ さげごまフライ すいか	<b>31</b> ぶたすきどん みそしる れいとうみかん
ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま・きわかめ・刻み昆布/じゃがいも/冷凍みかん	胚芽精米・大麦・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・にんにく/豚肉・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト缶/みかん缶・なし缶・白桃缶・黄桃缶・ぶどう缶・オレンジジュース	ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/鮭・卵・ごま/すいか	ごはん・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ/冷凍みかん

## 給食における新型コロナウイルスの感染予防対策について

先月は、調理や教室での配膳の過程を配慮したため、品数が少なくなっておりましたが、7月からは通常通りの献立となります。そのため、今後の教室での配膳については、教職員を含め児童も行うこととなります。その際①当番の健康確認を行う②当番同士の距離を空ける③1つの料理につき1人が盛りつけをする④手渡しで料理を渡さないなどに気を付けていきます。また清潔なエプロン・三角巾・ランチマットを忘れずに持ってくるようにお願いします。御不明な点や御不安に感じる点などございましたらいつでも東苗穂小学校(781-9191)まで御連絡ください。