

気をつけよう!

### 家庭での食中毒



新聞などで「食中毒」と見かけるのは、飲食店や施設などが多いと思いますが、毎年家庭でもかなりの数の食中毒が起っています。家庭での食中毒は発症が1人や2人なので、風邪や寝冷えと間違えられることもあります。しかし、重症になることもあるので、十分な注意が必要です。これから夏本番となりますが、家族の健康のため、以下のような点に注意しましょう。

食中毒予防の基本は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」の3つです

#### ◇ 細菌やウイルスを、食べ物に **つけない!**

手に付着しているさまざまな雑菌を食べ物につけないように、右のタイミングなどで必ず手を洗うようにしましょう。また、生の肉や魚などを切ったまま板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗って殺菌するか、それぞれ専用のものを使用するとよいでしょう。

#### 手洗いのタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉・魚・卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 動物にさわった後
- 食卓につく前
- 食後に残った食品を扱う前



#### ◇ 食べ物についてしまった細菌を **増やさない!**



食品についた細菌は時間とともに増えていきますので、細菌が増えないうちに食べることが大切です。細菌の増殖は、10℃以下でゆっくりになり、-15℃以下で停止します。冷蔵庫で保管しているから大丈夫!と思わずに、食品はできるだけ早いうちに食べ切るようにしましょう。作り置きのおかずも、「色が変わった?」「いつもと違うにおいがするかも…」など、ちょっとでもあやしいと思ったら無理に食べるのは禁物です。また、細菌は温かくて湿った場所が大好きです。ふきんや調理器具はよく乾燥させ、弁当は冷ましてからふたをするなどしましょう。

#### ◇ 冷蔵庫の過信には注意を

冷蔵庫を30秒~1分間開け放しているだけで、庫内の温度は室温と同じになってしまうと言われています。しかも元の温度に戻るには10~15分かかってしまいます。冷蔵庫内に食品を詰めすぎることなく、全体の70%までにし、開け閉めの回数もできるだけ少なくしましょう。

#### ◇ 食べ物や調理器具についてしまった細菌やウイルスを **やっつける!**

食品についたり増えたりしてしまった細菌やウイルスは、ほとんどのものが加熱すると死滅しますが、このとき食品の中心部まで十分に加熱します。(75℃で1分間以上、ノロウイルスが心配な食品の場合は、85~90℃で90秒以上。)



#### ◇ よく煮たから大丈夫!は危険です

煮物やカレー、シチューなどは、中がなかなか冷めづらく、そのままにしておくと食中毒の菌が増えるのに適した温度が長時間続いてしまいます。残った食品を保存する時は、できるだけ早く、よく冷ましてから冷蔵庫に保管し、食べる時にはもう一度しっかりと加熱しましょう。小分けにして保存すると、冷めるのも早く、再加熱もしやすくなります。



### 和食の達人 ~給食を通して、和食について学びます~

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて以来、世界でも日本の食事は注目を集めています。昨年度に引き続き、今年度の給食でも7月から全5回の予定で和食について学びます。和食の良さや、先人の知恵について知り、食べることを大切にすることを育ててほしいと願っています。

# よてい こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等、海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<b>6日</b> レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍みかん  <small>(胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス・サラダ油・ごま油)(白花豆コロッケ(小麦・乳・大豆含む)・菜種油)</small>	<b>7日</b> ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし  <small>(精白米)(豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・サラダ油・ごま油・みそ・トウモロコシ・片栗粉)(ひじき春巻(小麦・ごま・大豆・豚肉含む)・菜種油)(小松菜・もやし・系かつお)</small>	<b>8日</b> <b>6年生修学旅行</b> コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パン缶詰  <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ)(ほうれん草・もやし・コーン・にんじん・みそ・トウモロコシ・すりごま)</small>	<b>9日</b> <b>6年生修学旅行</b> ごはん さつま汁 シュウマイフリッター しょうが和え  <small>(精白米)(鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・むろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(ほうれん草・シュウマイ(豚肉・牛肉・大豆・小麦含む)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・菜種油)(小松菜・もやし・しょうが)</small>	<b>10日</b> <b>6年生休業日</b> ミートとズッキーニの スパゲティ にんじんとコーンのサラダ  <small>(スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・パセリ/豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・菜種油・小麦粉・サラダ油・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ)(ナム・にんじん・きゅうり・コーン・サラダ油)</small>
<b>13日</b> ひじきごはん みそ汁 チキンナゲット  <small>(胚芽精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリルヒース・サラダ油)(凍り豆腐・小松菜・むろあじ・昆布・みそ)(鉄腕チキンナゲット(小麦・大豆・鶏肉含む)・菜種油)</small>	<b>14日</b> とり天丼 みそ汁 磯和え   <p style="text-align: center;"><b>和食の達人</b></p> <small>(精白米/鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片栗粉)(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・むろあじ・昆布・みそ)(小松菜・もやし・のり)</small>	<b>15日</b> 横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー(たら) アイスクリーム  <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・鳥がら)(釧路産たらフライ(小麦・大豆含む)・菜種油・ケチャップ)(アイスクリーム(乳含む))</small>	<b>16日</b> <b>4年生校外学習</b> カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ  <small>(精白米/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリルヒース・小麦粉・サラダ油・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ)(ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・ごま)</small>	<b>17日</b> ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか  <small>(ソフトラーメン/ナム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・すりごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく・みそ・トウモロコシ・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油・きなこ)</small>
<b>20日</b>  <b>海の日</b>  	<b>21日</b> ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり  <small>(精白米)(豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・グリルヒース・りんご・小麦粉・サラダ油・ケチャップ・鶏がらスープ)(ぎょうざ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)(きゅうり・ごま油・ごま)</small>	<b>22日</b> 背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック(ウィンナー) 冷凍みかん  <small>(小麦粉・脱脂粉乳・卵)(ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ)(チキンナー(鶏肉・豚肉含む)・ケチャップ)</small>	<b>23日</b> スタミナ丼 みそ汁 黄桃缶  <small>(精白米/豚肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウモロコシ・片栗粉・ごま油・ごま)(大根・油揚げ・むろあじ・昆布・みそ)</small>	<b>24日</b> <b>終業式</b> 冷麦(きゅうり入り) フレンチポテト パン缶詰  <small>(ソフト冷麦/油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)</small>

## 給食レシピ 小松菜とベーコンのサラダ

不足しがちな「カルシウム」「鉄」が豊富に含まれる小松菜と、カリカリのベーコンをあわせた和風のサラダです。札幌産の小松菜の出回る今の時期におすすめです。小松菜をほうれん草に代えてもおいしいですよ。

### 〈材料〉4人分

小松菜…120g / もやし…60g / ベーコン…30g  
 A[しょうゆ…大さじ1/2 / 酢…小さじ1  
 サラダ油…小さじ1/2 / 砂糖…少々]  
 白いりごま…少々



### 〈作り方〉

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて、水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と、①のベーコン、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。