



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和5年6月発行

食中毒に気をつけよう！

気温や湿度が高くなる梅雨時は食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が増えやすくなるため、衛生面に特に気を配る必要があります。重症化すると命に関わりますので日頃から予防に努めましょう。

(食中毒予防の3原則) 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

〇こまめに手を洗う

・食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



・アクセサリー、腕時計は外して手を洗いましょう。

・清潔なハンカチやタオルでふきましょ。爪も短くしておきましょう。

〇調理器具や食器、おきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいにしっかり洗い、乾燥させましょう。



〇野菜や果物もよく洗う

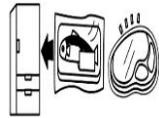


土や虫などが付着していることもあります。流水で洗ってから使いましょう。

〇肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚は食中毒菌がついていると思って扱きましょう！

・汁もれがないように、ラップやビニール袋で包んで冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。



・調理済みの食品や、生で食べるものから離れた場所で保存しましょう。



・中心まで十分に加熱しましょう。(目安は75℃1分以上、ノロウイルス汚染の恐れがある二枚貝などは85~90℃、90秒以上)



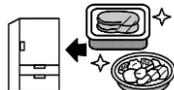
〇調理済み食品は衛生的に扱う

すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう！

・長時間、室温に置いておかない。

・清潔な容器に小分けし冷蔵庫で保存しましょう。

・温め直す時は十分に加熱しましょう。



食中毒菌に汚染された食べ物は味やにおい、見た目では分からないことが多いです。料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか冷蔵庫で衛生的に保存するようにしましょう。

7月 献立掲示板

月	火	水	木	金	
	<p>気温と湿度が高い夏は食欲が落ちやすいですが、少しでも食べやすいように給食では味付けや調理法などを工夫しています。夏が旬の夏野菜もたくさん取り入れています。夏バテを防ぐためにも、食事はしっかりととりましょう。</p> 	<p>七夕</p> <p>七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機（はた）を織るのが上手な織女（しよくじょ）と牛飼いの牽牛（けんぎゅう）が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。</p> <p>現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。</p> 			
	<p>3 給食味めぐり</p> <p>長崎県</p> <p>「皿うどん」は、全国的に有名な長崎県の種料理です。種料理は丼や椀などの深い器に入れるのが一般的なところ、大皿で出されたことから皿うどんと名付けられたそうです。</p> 	<p>4</p> <p>ゴーヤチップス</p> <p>にがうりをうすくスライスして塩もみをし、でんぷんをまぶして油でカラッと揚げます。油で揚げることによって特有の苦みがやわらぎ、食べやすくなります。</p> 	<p>5</p> <p>夏野菜のスープ煮</p> <p>かぼちゃ、なす、ズッキーニと、夏野菜がたっぷり入っています。たくさん夏の日差しを浴びて育った夏野菜には、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。また水分も豊富で、汗をかきやすいためこの季節にぜひとってほしいです。</p>	<p>6</p> <p>豆腐</p> <p>豆腐には、ビタミンB1が豊富に含まれています。このビタミンは、体を動かした後に出来る乳酸という疲れのもとになる物質をエネルギーに変える助けをします。</p> 	<p>7 藤陽中学校</p> <p>生徒献立</p> <p>夏野菜をふんだんに取り入れ、カラフルな食材の組み合わせで見た目も楽しい献立を考えてくれました。この季節にぴったりの七夕ゼリーがデザートです。お楽しみに☆</p>
	<p>10 彩り</p> <p>米粉キーマカレー</p> <p>今月は米粉のカレーウを使ってキーマカレーを作ります。具材は彩りのきれいなかぼちゃ、オクラ、トマト、にがうりの夏野菜が入っています。いつもとひと味違うカレーを楽しんでください！</p> 	<p>11</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>から揚げも人気メニューのひとつです。鶏肉に生姜、ガーリックパウダー、こいくち醤油、砂糖、日本酒で下味をつけて、カリッとジューシーに揚げます。美味しいですよ！</p>	<p>12</p> <p>ポタージュ</p> <p>フランス語でスープのことを言います。日本では、とろみのあるスープのことをポタージュと呼んでいます。今回はかぼちゃとかぼちゃピューレを使って濃厚なポタージュを作ります。</p> 	<p>夏休みもカルシウムをとろう！</p> <p>給食に毎日登場する牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。給食のない夏休みは、意識して牛乳を飲んだり、カルシウムが豊富に含まれる小魚、ほうれん草、小松菜、豆腐、納豆などの食材をたくさん食べましょう。体が大きく成長する中学生の時期です、カルシウムをしっかりととりましょう。</p> 	
	<p>17</p> <p>海の日</p> 	<p>18</p> <p>お手伝いをしよう</p> <p>長い夏休み、ぜひお家のお手伝いをしてください。買い物や料理、後片付けなど、出来ることを手伝いましょう！</p>	<p>19</p> <p>なす</p> <p>富田林の名産のなすを使います。ピリ辛味にして食べやすい味付けにしています。ぜひ食べてみてくださいね！</p> 	<p>20</p> <p>終業式</p> 	
			<p>生活リズムに注意！</p> <p>夏休み中も、早寝・早起き、朝・昼・夕の1日3食のリズムを崩さず、体調管理をして元気に過ごしましょう！</p>		