



梅雨に入り、不安定な天気が続いています。気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。その細菌が食べ物につくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。給食室でも、この時期は最も神経を使う時期で、細心の注意をはらって給食づくりをおこなっています。その食中毒を防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか。

夏の食中毒 備えて安心

手洗いは予防の基本

「調理」に注意しましょう



食事の前やトイレの後、調理するときなど、必ず「石けん」で手をよく洗ってください。水でぬらしただけでは、かえって細菌が増えます。

食事のときは、パンのようにちぎったり、持ったりして食べるものがたくさんあります。

特に指先や爪には細菌がたくさん付いているので、しっかり洗いましょう。



- 1 調理用具や食器は清潔なものを使いましょう。
- 2 野菜や魚などは流水でよく洗いましょう。
- 3 まな板や包丁は、野菜用と肉・魚用と区別して使い分ける。「はし」も生用と加熱済みの食材用と区別する。
- 4 加熱する料理は、十分に加熱するようにしましょう。（食中毒の原因となる細菌は、多くの場合「熱」に弱い）



↓

生の肉や魚に触れた「まな板」や「はし」から細菌が拡がる2次汚染による食中毒が多いので注意しましょう！！

食品は新鮮なものを使う

野菜や肉、魚などは新鮮なものを購入するようにしましょう。

また、消費期限に気をつけ、冷凍・冷蔵が必要なものは、すぐに冷蔵庫に入れるようにします。



調理後は早く食べる

- 1 調理した食べ物は、できるだけ早めに食べるようにしましょう。
- 2 細菌は常温で爆発的に増えるものが多いため、保存をする場合には、熱いものは65℃以上、冷たいものは10℃以下で保存するようにします。



ワンポイント

食中毒を予防する3大ポイントは、

「菌をつけない」（清潔）「菌を増やさない」（迅速・冷却）「菌をやっつける」（加熱）です。

調理するときは、手や食品をしっかり洗い、肉などを加熱調理をする食品は、十分に**加熱**します。

調理器具なども使用後は洗剤でよく洗うことです。汚れが残っていると、

消毒しても除菌効果があがらないので丁寧に洗います。その後、熱湯をかけるか漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム製剤)を使って**消毒**する。細菌は水分が大好きなので、

たわしやスポンジも「きれいに洗って乾燥させる」のがポイントです。



6月は食育月間です

毎月19日は食育の日です。
なにかできることから始めませんか！

「食育の日」とは？

食育についてみんなで考えようと、「食育の日」がつくられました。学校や地域では、さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得するための取り組みを行っています。ご家庭でも食育について話をしてみましょう。

できるだけみんな揃って食事をする。



子どもが食事の準備や後片付けの手伝いをする。



早寝・早起き・朝ごはん
=生活リズムを整える。



いっしょに買い物に行き、体験をひろげる。



家庭でできる食育

毎月19日は
食育の日

愛媛県の郷土料理の紹介

6月19日の給食は、
愛媛県の郷土料理を
おこないました。

ごはん・今治のせんざんき
(鶏肉のからあげ)

- ・かつおあえ・鯛の潮汁
- ・みかんゼリー・牛乳

いまはりゆるさくら
パリアさん。



「せんざんき」とは・・・！？ 鶏肉料理が盛んな愛媛県の今治市の郷土料理です。

鶏肉の骨付き肉を使った揚げ物料理です。はじめは、300年前の江戸時代に**キジ**をつかまえて、揚げ物にして食べたことからといわれています。現在では鶏肉がつかわれています。給食では骨なしのとり肉を使っています。醤油、酒、しょうがをすりおろしたつけ汁に、肉を漬け込んでから片栗粉をつけて揚げています。

新入生保護者対象給食試食会が終わりました

給食試食会を5月22日に実施しました。

まず、学校長からの挨拶の後、栄養教諭から学校給食の目標、給食の栄養量、給食の内容、給食費、献立や調理面、衛生面等の説明をしました。

その後、献立「えんどうごはん、ぶりの照り焼き、野菜のあえもの、味噌汁、牛乳」を全員で配膳を行った後、「いただきます」と准校長を囲んでなごやかに試食を行った後、児童・生徒の給食の準備から教室で食べている様子を参観していただきました。

えんどうごはんの「えんどう」は児童生徒たちが授業でむいた豆を使用しました。試食後のアンケートでは、献立・味付け・食材・量については大体良いや野菜もたくさん使われていて安心した。その他、食育を考えての取り組みや季節よりのメニューの工夫などよい。家では食べない献立も給食では食べれているのでうれしいというご意見を頂きました。今後も給食を通じて、色々な取り組みをしていきたいと思えます。

お忙しい中、ご参加いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

これからも「安心・安全そしておいしい給食づくり」を心がけ、給食づくりに励んでいきますので、今後ともご協力とご理解をお願いします。

