



## ★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ィルス性食中毒に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

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作りをしています。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。

### (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」

#### ○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。



- 指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

#### ○調理器具や食器、ふきんは清潔に

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



#### ○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。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



#### ○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



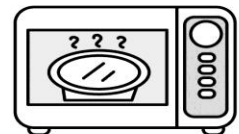
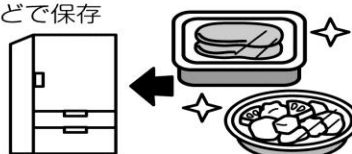
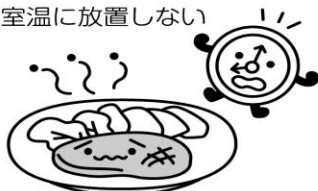
- 中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



#### ○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- 温め直すときは十分に加熱する



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、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思いきって処分しましょう。

# 6月は食育月間です

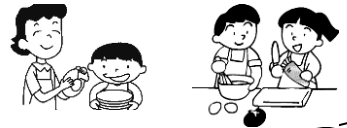
「食育の日」って何でしょうか？

私たちが、食を通して健全な心身と豊かな人間性を育むための「食育」を国民運動として推進するため、国は6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。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されてはいかがでしょうか。

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。



家庭でできる食育

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。



おおさか  
食育通信

<http://www.osaka-shokuiku.jp/index.html>

ぜひご覧になってみてください。

毎月19日は  
食育の日

## 山形県の郷土料理の紹介

20日の給食は、  
山形県の郷土料理を  
実施しました。



\*19日は日曜日のため  
20日の月曜日に振り替え  
ました。

ごはん  
いも煮  
きびなごのから揚げ  
野菜のごまあえ  
牛乳



### 「いも煮」



「いも煮」は里芋とお肉などを使った山形県で食べられる「汁もの」のことです。

秋になると家族や友人たちが集まって河原でかまどを作り、みんなでワイワイいながら食べる「芋煮会」という野外パーティーが開かれます。バーベキューよりもずっと人気があります。「芋煮」の作り方には、その地方により様々なバリエーションがあります。しょうゆ味だったり、味噌味だったり、中に入れる材料の種類もさまざまに違うようです。

給食で紹介する「山形風芋煮」は山形県の村山地方で作られている「しょうゆ味の芋煮」です。「しょうゆ」「砂糖」「お酒」で味付けします。中に入っている材料は「里芋」「豚肉」「ねぎ」「こんにゃく」「にんじん」「だいこん」が入っています。