



# 6月給食だより

担当:荏原(花もんもん)

日中は夏のような暑さですが朝晩は涼しい日が続きますね。もうすぐジメジメとした梅雨の時期がやってきます。慣れない暑さで食欲が落ちたり、気付かないうちに水分不足となって熱中症になったりするので体調管理に気を付けましょう。

## 家庭での食中毒予防のポイント

### ① 食中毒菌を付けない!

●購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、できるだけ保冷バックに保冷剤を入れて持ち帰りましょう。

●調理や食事の前、生の肉・魚・卵を取り扱った後には手を洗いましょう。ペット等動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。

### ③ 食中毒菌をやっつける!

●包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。

(スポンジはしっかりと水分を絞ります)

包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

●加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が

75°Cで1分間以上加熱することです。

最近では通年、食中毒のニュースを耳にしますが、気温や湿度が高いこれからの時期は家庭でも食中毒が増えてきます。

### ② 食中毒菌を増やさない!

●生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

●冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。

●冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。

解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



## ★暑くても食べたくなるなる豆カレーレシピ★

### ●材料● <大人4人分>

- 大豆水煮缶…1缶(120g)
- 豚挽き肉…200g
- 玉ねぎ…1玉
- 人参…1/2本
- おろししょうが…1cmくらい
- おろしにんにく…1cmくらい
- 油…大きじ1
- カレールー…1/2箱
- トマト缶…1缶(300g)
- 水…1カップ

### ●作り方●

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油を敷いて、しょうが、にんにく、豚挽き肉を炒める。肉の色が変わってきたら玉ねぎ、人参を入れる。
- ③野菜がしんなりしてきたら水とトマト缶、大豆水煮缶を入れて煮込む。
- ④最後にカレールーを入れ、溶けたら完成。

### 栄養士ひとことMEMO

先日、ブリンク組の食育で「今日の給食では何の食材が使われていたかな？」というクイズを行いました。みんな元気に手を挙げて、和え物の野菜も一つ一つ答えてくれました。丸いりんごを見せた時には「わあ〜！りんごだ〜！」と大盛り上がり。1人ずつ触ったり、においをかいだりしてみました。