



6月 給食だより

担当：苗もんもん 三島



食中毒にお気を付けください

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。新型コロナウイルスによる外出自粛のため、お店からお弁当などを持ち帰る「中食」が増えていますが、これから来る梅雨の時期は食中毒の要因となる菌が増えやすい季節です。

食中毒を防ぐには、食品の適切な管理と、やはり手洗い・うがいを引き続きしっかり行っていくことがとても大切です。

お家でできる食中毒予防

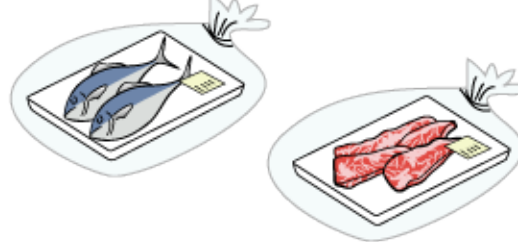
厚生労働省では、「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」を食中毒予防の3原則として掲げています。

ご家庭でもすぐにできるので気を付けてみてください。

- 持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にする。



- 肉汁や魚などの水分がもれないようポリ袋にいれ、氷や保冷剤等をあてる。



- 要冷蔵、要冷凍など温度管理が必要なものは帰宅後すみやかに冷蔵庫・冷凍庫に保存する。



- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱いの前後に必ず手指を洗う。



- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎない。



- 味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する・時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる



- 食品は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存（O157は室温でも15分～20分で2倍に増殖）お弁当の場合は、夏場は保冷剤があると安心です！！



- 残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する。温め直すときも加熱は十分に。



*簡単レシピ紹介

＜お肉をつけて焼くだけ♪タンドリーチキン＞（大人2人・子ども2人分）

材料	鶏もも肉	250～300g
★塩	ひとつまみ	
★しょうゆ	小さじ1	
★にんにく	チューブ1cm	
★カレー粉	小さじ半分	
★ケチャップ	大さじ1	
★スキムヨーグルト	50g(大さじ約3杯)	
油	大さじ1	

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ★の材料を混ぜ、ボールまたはビニール袋に入れる。
- ③ ①を入れてよくもむ。15分ほど漬け込む。
- ④ フライパンで油を熱し、③を焼く。蓋をして蒸し焼きにすると火が通りやすいです。

