給食だより 9月

熊谷市立熊谷学校給食センター



いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなったりと生活のリズムが崩れやすくなります。規則正しい生活を意識して過ごしましょう。夏休み中もまだまだ暑い日が続きます。食中毒は 1 年を通して発生しますが、気温が高くなると食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について確認し、安全に生活しましょう。

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。

やっつける

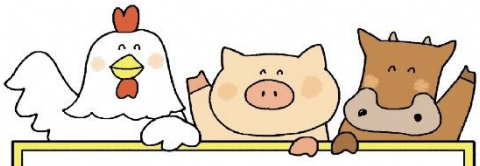
- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90 ℃で90秒以上必要。

中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりとりましょう。

自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



肉はよく焼いて食べよう

肉は、生や加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子どもは注意が必要です。多くの細菌やウイルスなどは加熱により死滅するので、中心部が白っぽい色に変化するまでしっかりと加熱してください。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。





見直そう！
食品の備蓄

給食レシピ紹介

鶏肉のみそだれかけ

【材料 4 人前】

	・鶏肉切り身	３０ｇ×８切れ
	・片栗粉	適量
A	・みそ	大さじ１強
A	・砂糖	大さじ１と 1/3
A	・本みりん	大さじ 1/2
A	・しょうゆ	小さじ１
A	・酒	小さじ１
A	・ごま	小さじ１
A	・七味唐辛子	小さじ 1/2 強
A	・おろしにんにく	適量
A	・水	大さじ３弱

【作り方】

①鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
②A の材料をフライパンや鍋で軽く煮立てる。
③揚げた鶏肉に②のたれをかける。

【 給 食 提 供 日 】
A コース：９月９日（火）
B コース：９月１０日（水）
中コース：９月１１日（木）

