



給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

日ごとに暑さが増し、夏の訪れを感じる季節となりました。暑さで食欲が落ちやすい時季ですが、毎日の食事は体をつくる大切な土台になります。体力を保つためにも、規則正しい食事とバランスのよい食生活を心がけましょう。学校給食では衛生管理を徹底していますが、ご家庭でも正しい知識を身に付け、衛生管理に気を付けましょう。

今月のめあて「食事の衛生について考えよう」

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。一年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。食中毒予防のカギは、食品を購入してから食べるまで、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」をどのように実践していくかにあります。ここでは、「食品の購入」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

家庭での食中毒予防のポイント

△「つけない」★「増やさない」◎「やっつける」

1 食品の購入

消費期限などの表示も確認し、新鮮なものを選びましょう

- △肉・魚はポリ袋に入れるなど、汁がもれないようにする。
- ★保冷剤(氷)と一緒に入れる。
- ★寄り道しないでまっすぐ帰る。



2 家庭での保存

早めに使い切りましょう

- ★買い物後、帰宅したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ★冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持する。



3 下準備

菌を広げないようにしましょう

- △こまめに石けんで手洗いをする。
- △タオルやふきんは清潔なものを使う。
- △肉は水洗いしない。
- △肉・魚を切った包丁・まな板は熱湯や塩素などで消毒する。
- ★冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使う。



4 調理

食材にはしっかり火を通しましょう

- △台所は清潔に保つ。
- ★調理を中断する時は、室温に放置せずに、冷蔵庫に入れる。
- ◎十分に加熱する。(目安は中心部の温度が75℃ 1分間以上)



5 食事

食べる前に石けんで手洗いをしましょう

- △清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛り付ける。
- ★長時間室温に放置しない。



6 残った食品

早めに食べ切りましょう

- △清潔な手で、清潔な器具を使って清潔な容器に保存する。
- ★早く冷えるように小分けして冷蔵庫(冷凍庫)へ入れる。
- ◎温め直すときは十分に加熱する。



夏の食生活の工夫

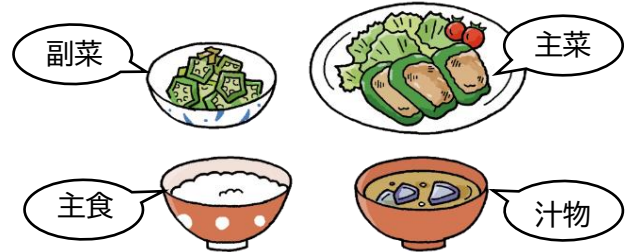
近年、猛暑日で最高気温が 35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、過ごしにくくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、夏バテを起こしやすくなります。毎日の食生活を少し意識して夏バテを予防しましょう。

一日3回の食事を規則正しくとる



早寝早起きをして、3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

栄養のバランスが整った食事をとる



主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで栄養のバランスが整いやすくなります。

たんぱく質やビタミン類が不足しないように肉や魚、卵、野菜なども食べましょう。夏野菜は体を冷やす効果もあるのでおすすめです。

こまめな水分補給を心がける



のどの渇きを感じる前に、少しずつこまめに水分を補給しましょう。

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

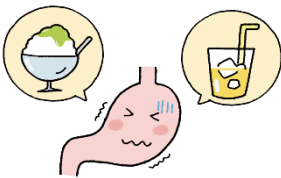
夏にとりたい栄養素

暑さや疲労回復に欠かせない栄養素である、ビタミン B₁ とビタミン C を補いましょう。

おすすめの食材

豚肉・うなぎ・玄米・大豆・とうもろこし・えだまめ
トマト・パプリカ・じゃがいも・モロヘイヤ

冷たいものばかり食べ過ぎない



冷たいものばかり食べていると、胃腸が弱って食欲が低下します。冷たいものの食べ過ぎには注意しましょう。

給食レシピ



キムタクいため

給食で人気のメニューです

【材料 4人分】

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| ・豚肉 | 100g | 短冊切り |
| ・にんじん | 1/3 本 | 千切り |
| ・切干大根 | 15g | 戻してカット |
| ・はくさいキムチ | 100g | |
| ・たくあん | 3cm分 | 3mmいちょう切り |
| ・ほうれんそう | 1/3 束 | ゆでてカット |
| ・にんにく | ひとかけ | みじん切り |
| ・しょうが | ひとかけ | みじん切り |
| ・油 | 小さじ 2 | |
| ・酒 | 小さじ 2 | |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 | |
| ・砂糖 | 小さじ 1/2 | |
| ・塩 | 少々 | |
| ・いりごま | 大さじ 1 | |

【作り方】

- ①フライパンに油をひいて、にんにく、しょうがを弱火でいためる。
- ②豚肉、酒を加えていためる。
- ③にんじん、切干大根を入れる。
- ④はくさいキムチ、たくあんを入れる。
- ⑤調味料(砂糖・塩・しょうゆ)を入れて味を調える。
- ⑥仕上げにほうれんそう、いりごまを加える。

