

6月給食だより

令和3年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

雨の降る日が多くなり、ジメジメした梅雨の季節になりました。湿度が高いと、菌が増えやすく、食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることと、腸内環境を整え、菌に負けない体作りを意識しましょう。しっかり噛むことも、良いと言われています。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生しています。夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒の主な原因物質

- ウイルス
- 細菌
- 化学物質
- 寄生虫
- 自然毒

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生もの作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

～6月の献立だより～

6月4日から1週間は、歯と口の健康週間です。よく噛むメニューで歯の大切さを学ぶ機会としています。

「かみかみあえ」

・・・噛みごたえのあるいかと切干し大根を使ったあえものです。

「とんこつ煮」

・・・とんこつ煮は、およそ300年前に薩摩の武士が、戦場や狩りの場で作ったのが始まりとされる野外料理です。鍋を囲み、取り分けながら食べていました。黒糖とみそを味付けに使っているので、いつもの煮物よりもこってりとした味が楽しめます。

「さんまの南蛮漬け」

・・・南蛮漬けは、さっぱりと酸味の効いた夕しで、さんまと夏野菜をおいしく食べられます。酢に含まれる「酢酸」は、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、カルシウムの摂取に特におすすめです。

「バレンシアオレンジ」

・・・和歌山県産のバレンシアオレンジです。日本では出回っているものは、ほとんどが外国産ですが、国内でも和歌山県や神奈川県で作られています。甘みに加えて酸味も程よくあり、初夏にぴったりの柑橘です。国産の貴重なオレンジをよく味わってください。

6月は「地場産物活用献立」として、岩出市で採れた野菜をたくさん給食に取り入れています。6月から旬をむかえる「ねごろ大唐」や「なすび」「きゅうり」他にも「黒あわびたけ」も給食の献立に取り入れています。地元で採れた新鮮な野菜のおいしさを味わってくださいね。