



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO6. 5.6.26



梅雨入り、不安定なお天気が続いています。これから夏に向け、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気をつけましょう。



ご家庭でも要注意



食べ物は、食中毒の細菌が増えていても、味や香りなど全然変わりません。気づかずに食べてしまって、数時間たってから『食中毒だ』と気がつくのです。出された料理は後で食べようなんて置いたままにしないで、すぐに食べるようにしましょう。時間がたつと細菌がどんどん増えてしまいます。また、買い物をするときは、新しいものを選び、製造年月日も確かめるようにしましょう。また、賞味期限表示だけを頼らず、是非、五感を使ってみましょう！

**梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる
食中毒が発生しやすくなります**

- ① 菌をつけない（手洗いと台所の衛生）
- ② 菌を増やさない（早めに食べきる）
- ③ 菌をやっつける（十分に加熱して食べる）

の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

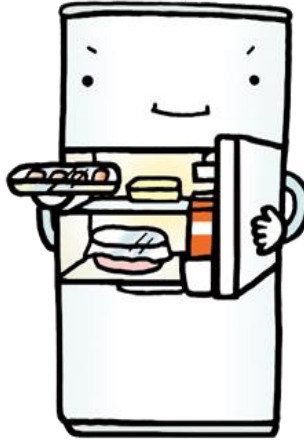
食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

拭き取り検査を実施しました



今年も保健所の立ち入り検査に代わる自主検査として6月20日（火）に市内の各小学校の給食室で実施しました。

栄養士と調理員の手指、保健所から指定された場所と調べてみたい場所を選んで、拭き取り検査を実施しました。



手指の衛生がまず第一!

衛生
チェック!



給食室でやっていること



- ◎ 作業前には石けんで手から肘までよく洗い、ペーパータオルで拭いた後、アルコールで消毒しています。（作業中は作業が変わるごとに実施）
- ◎ 納品時に検品を行い、検収の記録をしています。
- ◎ 毎日の食材料は50gずつ採取され、冷凍庫で2週間保存されています。また、出来上がった給食も保存食として同じように保存されています。
- ◎ 調理に使用する包丁・まな板などは下処理用、調理用、果物用（生食用）ときちんと区別して使っています。
- ◎ シンクや調理台・作業台は使用前にきれいに洗い、消毒をしています。
- ◎ 給食用ワゴンは毎朝、アルコールを噴霧し、ペーパータオルで拭いています。
- ◎ 調理中の食品の中心温度は85℃1分以上を保つように確認し、記録をしています。
- ◎ 野菜や果物は流水で丁寧に3回洗っています。汚れなどがあれば3回以上洗っています。
- ◎ パンや果物などそのまま食べるものを扱うときは、ポリエチレン系の使い捨て手袋等を使って作業しています。



無添加

このほかにもいろいろと気をつけて

安全な給食作りを心がけています。

非加熱食材については可能な限り加熱処理をおこない、
調味料は未開封のものを使用するようにしています。
ドレッシング類もすべて加熱しています。

げんき 元気になるはなし

うめぼしの すっぱさのものは

クエン酸



おすすめレシピ

梅ごはん 4人分

米+麦	2カップ
水	
出し昆布	3cm
酒	小1
練り梅	大1
カリカリ梅 (刻んだもの)	大1強
チリメンジャコ	15g
白いりごま	小1 + 1/2

- ① お米をとぎ、昆布と酒を入れてごはんを炊く。
 - ② 炊きあがったごはん練り梅、刻んだカリカリ梅、チリメンジャコ、ごまを全体によく混ぜ合わせる。
- ※ 大人向けには、刻んだしその葉などを加えてもおいしいです。