



6月給食だより

いすみ市学校給食センター
NO. 70 6月号
令和3年 6月発行

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は暑くなったり、じめじめしたりと天気
不安定で体の調子を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

食中毒予防のポイント

梅雨の時期は食中毒に注意しましょう。食べ物の中に細菌が増えても、においや見た目だけでは分からない
ものもあります。食中毒を予防するには食中毒予防の3原則「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」
を守ることが大切です。



○手洗いをしっかり

- 調理前、食事前、トイレの後、肉・魚・卵をさわった後、鼻をかんだ後、肌や髪にさわった後などは手を洗いましょう。
- 手洗いは食中毒予防の第一歩です。指先、指と指の間、親指、つめ、手首など汚れが残りやすいところを意識して、しっかり洗いましょう。

○調理器具は清潔に

- 洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。



○調理した食品はすぐに食べる

- 室温に放置せず、すぐに食べましょう。また、余ったものは、冷ました後に冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきりましょう。

○冷蔵庫の温度管理を適切にする

- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保ちましょう。
- 冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率が悪くなるので7割を自安にしましょう。



○中心部までしっかり加熱する

- 中心温度75度以上1分間以上を自安にしましょう。(ノロウイルス対策は85度から90度で90秒間以上)

○温め直しも注意をする

- みそ汁やスープは沸騰させましょう。
- 電子レンジでの加熱はムラのないように時々かきまぜましょう。

給食レシピ 人気メニュー

白身魚のねぎソースかけ

【材料】(4人分)

- ・白身魚(タラなど) 50g 4切
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・長ねぎ 20g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・酢 大さじ1/2
- ・水 大さじ1

【作り方】

- ① 白身魚にかたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に調味料と長ねぎを入れ、長ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 揚げた白身魚に③のねぎソースをかける。