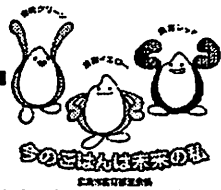


食育だより 5月号

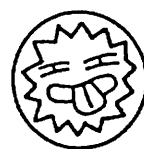


五日市南地区学校給食センター

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年にも慣れてホッとする反面、今までの緊張から疲れが出てくる季節です。十分休養をとり、栄養のある食事をしっかりとりましょう。



食中毒に注意！！



気温の上昇とともに、食中毒が発生しやすくなります。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどを原因とする食中毒は、菌が付着した食品を食べることによって起こります。食品に菌がついているかどうかは、見た目やにおいでは、わかりにくいので注意が必要です。

食中毒予防の3つの基本

菌を

つけない



- 食事や調理の前、外遊びやトイレの後は石けんで手を洗う。
- 卵や生肉をさわったあとは手を洗う。
- 焼き肉の時は、生肉用と食事用の箸を共用しない。

菌を

ふやさない



- 購入した食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理したものは、なるべく早く食べる。
- 卵の割り置きをしない。
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない。



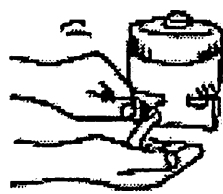



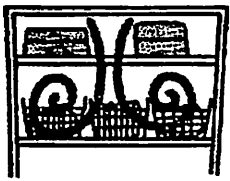

菌を

やっつける


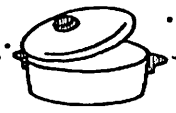


- 食品を中まで十分に加熱する。(生肉や生焼けのものを食べない。)

給食の衛生管理について

<p>検収</p>  <p>使用する食材は、使用前に品質や温度等を確認し記録します。傷んだもの等があった場合は取替えます。</p>	<p>保存食</p>  <p>加熱前の食材やできあがった給食の一部を-20℃以下で2週間以上保存します。</p>	<p>手洗いの徹底</p>  <p>石けんを使って2度、手洗いをした後、アルコール消毒をします。また、作業内容が変わる度に、手洗いをします。</p>
<p>献立の工夫</p>  <p>果物やミニトマト以外の食材は、すべて加熱します。また、夏場は食中毒の原因になりやすい食材を使わないようにしています。</p>	<p>調理作業の工夫</p>  <p>果物など、そのまま食べるものを扱う際は手袋をつけます。作業内容によって、エプロンや靴、器具を使い分けています。</p>	<p>温度管理</p>  <p>加熱調理は、中心温度が殺菌温度の75℃以上になっていることを温度計で確認し、記録しています。</p>
<p>検食</p>  <p>児童が食べる30分前に、センター所長と校長先生が給食を食べて味や異常の有無をチェックします。</p>	<p>食器などの消毒</p>  <p>洗った後、器具の保管庫により、熱風で乾燥させて、消毒します。</p>	<p>保菌検査</p>  <p>給食従事者は、月2回の検便検査を受けます。検査で異状があった場合は、調理作業を行いません。</p>

今月の地場産物は、「ねぎ」と「グリーンアスパラガス」です。
 ねぎは、16日(月)の「ワンタンスープ」に、使います。
 グリーンアスパラガスは、31日(火)の「グリーンアスパラガスのサラダ」に使います。

つくってみよう!
 子どもに食べさせたい料理

- <材料 4人分>**
- 鶏胸肉スライス 60g
 - さつま揚げ 30g
 - つきこんにゃく 60g
 - 乾燥めひじき 12g
 - にんじん 1/4本
 - さやいんげん 30g
 - 油 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - さとう 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 水 40cc

給食の献立から **<ひじきの炒め煮>**

<作り方>

- ① さつま揚げは短冊切りにし、ひじきは戻しておく。にんじんはせん切りにし、さやいんげんは、ゆでて、1cmの長さに切る。
- ② 油を熱し、肉を入れて炒める。
- ③ こんにゃく、ひじき、にんじんを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて煮含める。
- ⑤ さつま揚げ、さやいんげんを入れて、仕上げる。