



6月 きゅうしょくだより

6 手を洗おう



だざいふしがっこうきゅうしょくだより
太宰府市学校給食会

食中毒を予防しよう！

気温と湿度が高くなるこの時期には細菌の増殖が活発になり、細菌性の食中毒が多くなります。
特に6月は食中毒の発生が多いと言われています。(厚生労働省食中毒統計より)

食中毒予防のための3原則

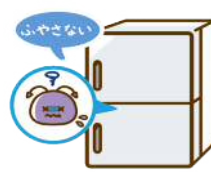
① つけない

調理の前や食事の前には、石鹸で
きれいに手を洗いましょう。
調理に使用する器具は清潔にし、
生の肉や魚を扱う器具と生で
食べる野菜や加熱
済みの食品を扱う
器具を別々にする
のも効果的です。



② ふやさない

買ったものはすぐ冷蔵庫に入れ
ましょう。冷蔵庫でも菌はゆっくり
増えるので、早めに食べましょう。
調理済みの食品を室温に長く
放置しないよう
にしましょう。



③ やっつける

しっかりと加熱しましょう。
特に、肉は中心部まで火が通る
ように気をつけましょう。
また、肉や魚などに使用した、
器具は、洗剤でよく洗い、
熱湯などで消毒しま
しょう。



給食室では

作業前、作業の切れ目など、必ず
石鹸で手洗いをし、アルコール
消毒をします。
器具は、肉用、魚用、野菜用(加
熱前、加熱後)果物用など、用途
ごとに区別しています。



届いた食品の温度が適正かを測
定し、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に保管
します。使用する直前に出し、速や
かに調理します。
加熱終了の時間が、子どもたちが
食べ始める時間の2時間以内になる
よう計画して調理を始め
ます。



中心まで温度が上がっているか
中心温度計を使って75度以上、
1分間を保持するように、測定し、
記録しています。
使用した器具や食器は洗浄後、
熱風や紫外線で殺菌できる保管
庫に入れて、殺菌・消毒をしながら
保管しています。



今月の献立より

筑紫地区でとれた博多アスパラガスと、人参を使っています。近くの農産物産地直売
所などでは、その時期に地域でとれた旬の野菜を購入することができます。ご家庭
でも、地域の農産物を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。

☆博多アスパラガスの炒め物☆

<材料(4人分)>

ベーコン	1枚
博多アスパラガス	50g
キャベツ	100g
人参	20g
コーンカネル	50g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

*材料や調味料の量は、お好みで調整してください。

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② アスパラガスは根元側の皮をむき、2～3cm幅の斜め切り、
キャベツは短冊切り、人参はせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱火でベーコンを炒める。
人参、キャベツ、アスパラの順に加え中火で炒める。
コーンを加え、塩、こしょうで味を調える。



(1人分) 熱量 36kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量 0.4g