

6月 給食だより

6月に入ると、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日が続きます。この季節は食中毒菌も活発になるので、手洗いうがいをしっかりと生活リズムを整え健康に過ごせるようにしましょう。汗をかくことで水分やミネラルが失われるので、食事からの水分・栄養補給が大切になります。季節の野菜や果物は、その時期に必要な栄養素をたっぷり含んでいるのでしっかりと暑さに負けない体づくりをしましょう。

食中毒予防基本の三原則

(1) つけない = 洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前や、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前や、残った食品を扱う前

また生の肉や魚などを切ったまま板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。食品の保管の際にも他の食品に付いた細菌が付着しないよう密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

(2) 増やさない = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるのが大切です。

(3) やっつける = 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。ウイルスの場合は調理場内へウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

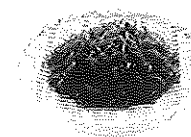
6月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

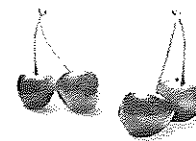
ズッキーニ



もずく



さくらんぼ



びわ



デラウエア



旬の食材～もずく～

3～6月が旬のもずくは、日本全国の沿岸で生育する細い糸状の海藻で海中にあるときからぬめり成分を多く分泌します。水で洗ってもなかなか取れないこのぬめりには豊富な「フコイダン」とよばれる成分が含まれています。これは昆布・わかめなどにも多く含まれる海藻特有の粘質多糖類で、お腹の調子を整えたり、コレステロール等を排出したり、ガン細胞に抵抗する力を高めたりします。食べるとヌルヌルとシャキシャキが同時に味わえる食感が人気で、酢の物はもちろん、スープや炒め物に入れてもおいしくいただけます。

給食のレシピ♪ もずくの和え物

<材料 4人分>

味付けもずく	…300g	薄口醤油	…小さじ1/2
春雨	…5g	酢	…大さじ1
きゅうり	…1本	砂糖	…小さじ1/2
ツナ	…1缶		

<作り方>

1. もずくは軽く汁気を切っておく。
2. 春雨は水で戻し、水気を切っておく
3. きゅうりは輪切りにして水気を切っておく。
4. ツナは油を切っておく。
5. 調味料を混ぜ合わせて、すべての食材を加えて出来上がり。