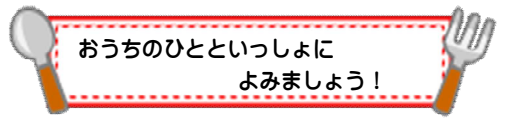




# マザーズキッチンだより



大崎市田尻学校給食センター  
令和8年度6月号



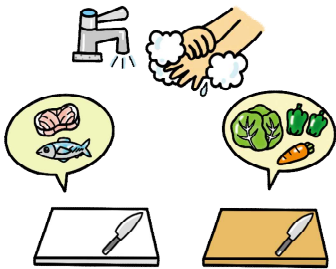
おうちのひとといっしょに  
よみましょう！

む 蒸し暑くなる季節

## しょくちゅうどく よ ぼう さんげんそく まも 食中毒予防三原則を守ろう！

きおん しつど たか 気温や湿度が高くなると、しょくちゅうどく ひ お さいきんるい はんしよく 細菌類が繁殖しやすくなります。しょくちゅうどく 食中毒を予防するには、きん 菌などを「つけない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

つけない！



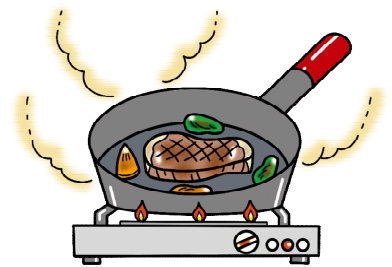
りょうり まえ 料理の前はせっけんで手洗い。  
ほうちよう いた 包丁やまな板などは、かねつ にく 加熱する肉・  
さかな やさい 魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない！



りょうり 料理をしたらすぐに食べる。  
ほぞん ばあい 保存する場合は冷蔵庫で。なるべく  
はや 早く食べきる。

やっつける！



しょくざい ちゆうしん 食材は中心までしっかり火を  
とお 通す。とくに肉類の生焼けには  
ちゆうい 注意する。



## 5月の給食室を のぞいてみよう！

鶏肉のみそチーズ焼き

検索

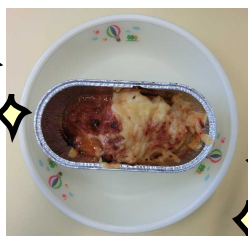
カップに具材をいれて、  
チーズを上のにのせます。



オープンにイン！！  
おいしくなあれ♡



完成！！おいしく  
できあがりました😊



今月の  
食育コラム

**cucumber**

きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分補給や体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの夏が旬の野菜です。

暑い夏の畑で、気温よりもきゅうりの中心部が冷たいことから、「cool as a cucumber」(冷静沈着・とても冷静)という慣用句の由来になったと言われています。



年間テーマ:食べ物イングリッシュ  
作成:大崎市学校栄養士会



きゅうりは夏野菜の定番です！  
サラダはもちろん、浅漬けや冷やし中華にも相性バツグンです♪