



暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	

給食センター6月のようす

6月15日(月)のこんだては、「ジャージャン豆腐(家常豆腐)」でした。ジャージャン豆腐は、中国四川省の家庭料理です。ジャージャンとは、「家庭でいつも食べる」という意味です。冷蔵庫にある野菜といつも家にある豆腐を使って作る豆腐料理ということから「家常豆腐(ジャージャン豆腐)」と名前がついたと言われています。



ハオチー (おいしいよ)



今月の食育コラム

eggplant なす

なすの原産国のインドやアメリカなどでは、白くて丸い形のものが売られています。このなすの見た目や色が卵に似ていることから「egg」という言葉が入っているとされています。

日本のなすは濃い紫色のものほとんどで、これから地場産のものも美味しい季節になります。体を冷やす働きがあるので夏バテ防止に役立つ、夏に大活躍する野菜です。

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