



令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

「食中毒予防」について



6月は温度・湿度が上昇し、細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。予防のためには、食品の購入から食事までの過程で食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則が重要になります。

家庭での食中毒予防ポイント

食品の購入・保存

・生鮮食品は、鮮度を確認して選ぶ。表示のある食品は、消費・賞味期限を確認する。



・冷凍・冷蔵食品はできるだけ早く持ち帰って冷凍・冷蔵庫へ入れる。

下準備



・調理開始前、肉・魚介類・卵などを扱った後、トイレに行った後などはせっけんで手洗いを。

・生で食べる食品（野菜・果物・調理済み食品）は、肉・魚介類を切る前のまな板・包丁を使う。

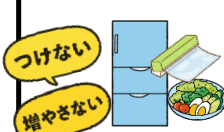
調理



・食品は中心部までしっかりと加熱する。

・調理後の食品を常温で放置すると、細菌が増えるので気を付ける。

食事・料理の保存



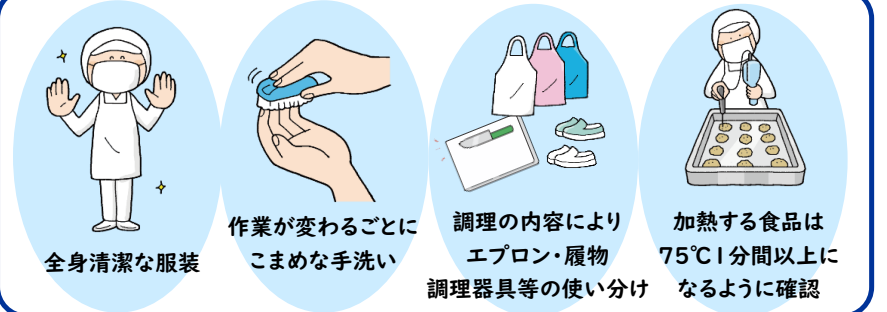
・食事の前は必ず手を洗う。

・残った料理は清潔な容器に移し、冷蔵庫保存する

・料理を温め直す時は、中心部分まで十分に加熱する。（電子レンジは加熱むらに注意。）

学校給食では…

学校給食では食中毒防止のため、「学校給食衛生管理基準」（学校給食法第九条）に基づき衛生管理を行っています。給食を提供するための施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱い、調理などの管理を徹底しています。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こうやとうふ 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	580	23.1	15.3
2	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のごま揚げ やさい 野菜サラダ けんちん汁	682	26.9	28.2
3	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミルクスープ ハンバーグトマトソース 粉ふきいも	594	23.8	24.3
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	598	21.7	16.1
5	金	ハヤシライス（麦ごはん） ぎゅうにゅう 牛乳 いろいろサラダ	602	18.7	18.8
8	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ たかな 高菜の炒め物 いた 肉のタイピーエン	627	23.4	18.9
9	火	ぶたどん 豚丼（麦ごはん） ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 炒り豆	603	23.5	17.4
10	水	せり 背割りパン ぎゅうにゅう 牛乳 チリコンカン チンゲン菜のクリームスープ	591	24.9	23.9
11	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごフライ やさい 野菜炒め にくだんご 肉団子スープ	608	21.4	20.8
12	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げのうま煮 くき 茎わかめのピリ辛炒め	590	23.9	17.0
15	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 アーモンドいりこ キムチうどん チンゲン菜のおかか炒め	559	20.9	13.4
16	火	きびごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわし梅煮 やさい 野菜のごま炒め いた とりごぼう汁	598	24.3	19.1
17	水	ワンローフパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ スッキリニサラダ	615	26.4	24.9
18	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スタミナソテー ワンタンスープ	603	20.7	17.1
19	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 こまつな 小松菜のじゃこ炒め いた 冷凍みかん 【食育の日】	613	19.2	13.5
22	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめスープ ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ炒め いた ヨーグルト	603	22.8	15.1
23	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのかば焼き きりぼしだいこん 切干大根のハリハリ漬け かわにわん 沢煮碗	622	23.9	19.6
24	水	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラサラダ スパゲティミートソース	587	23.3	19.2
25	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼き卵 じゃがいもの炒め物 いた すまし汁	602	18.2	22.1
26	金	チキンカレー（麦ごはん） ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツもりあわせ	671	20.0	17.5
29	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 にらともやしの和え物	627	27.2	21.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの南蛮漬け とうにゅう 豆乳みそ汁 しろ ももゼリー	637	26.7	18.0

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

6月の献立より

じゃがいものそぼろ煮

材料（4人分）

・とりひき肉	160 g
・じゃがいも	400 g
・たまねぎ	200 g
・にんじん	100 g
・ごぼう	60 g
・こんにゃく	100 g
・しょうが	ひとかけ
・油	小さじ1
・さとう	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1.5
・酒	小さじ1
・でん粉	小さじ1
・水	1/2カップ 程度

作り方

- ①こんにゃくは下ゆでして角切り、玉ねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。しょうがはみじん切りにする。
- ②油でしょうが、とりひき肉、こんにゃく、残りの野菜の順に炒め、水、調味料を加えて沸とうさせ、その後弱めの中火で煮る。
- ③最後に大さじ1の水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。

ぜひ食中毒予防ポイントを意識しながら、調理してみてください。

