



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

<p>食品の購入・保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p>下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p>調理</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p>食事・料理の保存</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。

<p>全身清潔な服装</p>	<p>作業が変わるごとにこまめな手洗い</p>	<p>調理の内容によりエプロン・履物調理器具等の使い分け</p>	<p>加熱する食品は75℃1分以上にできるように確認</p>
----------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------------

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 160g
- じゃがいも 400g
- たまねぎ 200g
- にんじん 100g
- ごぼう 60g
- こんにゃく 100g
- 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。

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	月	牛乳 麦ごはん 高野豆腐のカラコロ煮 みそ汁	579	23.1	15.4
2	火	牛乳 ごはん 魚のごま揚げ ゆで野菜サラダ けんちん汁	650	25.6	25.0
3	水	牛乳 コッペパン 粉ふき芋 ハンバーグトマトソース ミルクスープ	569	25.6	21.5
4	木	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	598	21.7	16.1
5	金	牛乳 ハヤシライス いろどりソテー	589	19.4	17.6
8	月	牛乳 麦ごはん 揚げぎょうざ タイピーエン 高菜の炒め物	627	23.3	19.0
9	火	牛乳 豚丼 いり豆 みそ汁	596	23.0	17.3
10	水	牛乳 背割りパン 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	牛乳 ごはん きびなごフライ 野菜炒め 肉団子スープ	608	21.4	20.8
12	金	牛乳 ごはん 厚揚げのうま煮 茎わかめのピリ辛炒め	590	23.9	17.0
15	月	牛乳 ごはん キムチうどん チンゲン菜のおかか炒め アーモンドいりこ	580	21.7	13.6
16	火	牛乳 きびごはん いわし梅煮 野菜のごま炒め とりごぼう汁	595	24.6	19.1
17	水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ スッキーニソテー	586	26.4	21.9
18	木	牛乳 ごはん スタミナソテー ワンタンスープ	603	20.7	17.1
19	金	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め 冷凍みかん 【食育の日】	611	19.3	13.5
22	月	牛乳 麦ごはん 春雨スープ ヨーグルト 豚肉とキャベツのみそ炒め	605	22.8	15.1
23	火	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き 切り干し大根のハリハリ漬け 沢煮椀	622	23.8	19.6
24	水	牛乳 黒糖パン アスパラソテー スパゲティミートソース	615	26.3	21.1
25	木	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいもの炒め物 すまし汁	602	18.2	22.1
26	金	牛乳 ポークカレー フルーツもり合わせ	680	19.6	18.7
29	月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒め物	627	27.1	21.1
30	火	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 豆乳みそ汁 ももゼリー	630	26.1	17.9

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。

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。

