

* 給食だより * 6月



梅雨の季節となり、蒸し暑い日が増えてきました。この時期は食中毒が起こりやすくなります。給食室では手洗いや調理器具の消毒など衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。みんなで美味しく楽しく食事をするためにも、こまめな手洗いを心がけましょう。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



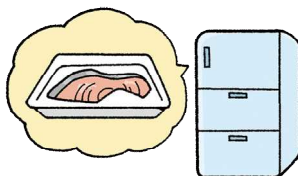
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



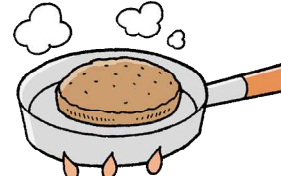
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」

「にんじんしりしり」は、シリシリ器という大きな穴のおろし金でついた人参や、ツナを炒めて卵でとじた沖縄県の郷土料理です。にんじんしりしりは、人参と卵というシンプルな常備食材で手軽に作れ、彩りが美しく、さらに栄養面でも優れています。炒めることで人参の甘みを生かし、卵でとじることから独特の臭みを感じにくい仕上がりになるため、大人はもちろん子どもでも食べやすいのが魅力です。ちなみに、沖縄県の人参の消費量は日本一を誇っています。



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。

早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう！

