



身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。夏休みには、バーベキューやレジャーで手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くことがあると思います。保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<h4>「付けない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<h4>「増やさない」</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<h4>「やっつける」</h4> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルス は85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
---	--	---

身近に起こりやすい食中毒

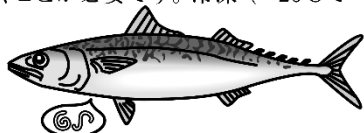
肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事用で使い分けるようにしましょう。



魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除く必要があります。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。



7月の献立から

- 4日七夕献立。星がたくさん七夕献立です。食べながら、星を見つけて下さいね！
☆☆☆大阪・関西万博記念！海外パビリオンこんだて～給食アレンジ～☆☆☆
- 3日サウジアラビア：「カブサ風ごはん」スパイスの効いたチキントマトスープで炊いたごはんですが、給食では、ごはんにはスパイス入りチキントマトソースをかけました。
- 8日フランス：「ラタトゥイユ風シチュー」夏野菜をトマトで煮込んだラタトゥイユをシチューにアレンジしました。
- 10日インド：「ナン」と「キーマカレー」 ●11日韓国：「クッパ」と「チョレギサラダ」
- 14日イタリア：魚介たっぷり「ペスカトーレ」と、デザートは「パンナコッタ」
- 16日中国：「チリソース」と「バンサンスー」に、デザートは「杏仁豆腐」

蒸し暑い梅雨がが続いています。人間の体の約60%は水分でみたまわっていて、水分は体液として重要な役割を果たしています。この水分が減ると、脱水症状や熱中症になってしまいます。喉が渇いた時には、すでに水分が不足していると言われています。喉が渇く前に、こまめに水や麦茶などで水分補給を心がけ、栄養バランスのよい食事で元気に夏を過ごしましょう！

<h4>たんぱく質を多く含む</h4> <p>ゆで卵・錦糸卵 納豆 ハム・焼き豚 ゆでエビ かまぼこ・ちくわ ツナ缶 しらす干し 蒸し鶏 冷しゃぶ</p>	<p>麺だけでなく、ごはんやパンにも応用できます！</p> <p>お好みの麺</p>	<h4>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む</h4> <p>トマト きゅうり もやし(ゆでる) 青じそ ねぎ みょうが 大根おろし めかぶ・わかめ キムチ</p> <p>ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど</p>
---	--	--

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

2025年6月の主な食材の産地は下記のとおりです。

米(秋田県あきたこまち) 牛乳(千葉) みつば(千葉) きゅうり・こまつな(埼玉) もやし(栃木) ピーマン・にら(茨城) セロリー・えのき・エリンギ・しめじ(長野) ちんげんさい(静岡・茨城) みょうが・しょうが(高知) ごぼう(熊本・青森) だいこん(青森・和歌山) にんにく(青森) キャベツ(茨城・東京) はくさい(茨城・長野) にんじん(千葉・長崎) じゃがいも(長崎) たまねぎ(佐賀・兵庫・香川・栃木・千葉) 美生柑(愛媛) しそ(茨城・愛知) ねぎ(茨城・千葉) とりこ(岩手) ぶたにく(群馬) たまご(青森) シルバー・ホキ(ニュージーランド) たこ(西アフリカ) いわし(千葉)