



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

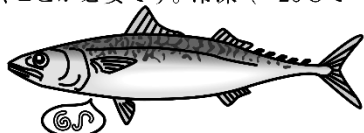
肉類の食中毒

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日 星型をちりばめた七夕献立です。食べながら、星を見つけて下さいね！
- 9日 夏野菜でトマト味のシチューを作ります。暑い日でも食べやすい夏のシチューです。
- 14日 初夏に旬を迎える鰻を三枚おろしで揚げた後、さっぱりとした南蛮ダレをかけていただきます！
- 15日 サッカーワールドカップ開催国の料理を味わいます！アメリカ生まれのハンバーガーをアレンジして日本で誕生した「照り焼きチキンバーガー」と、カナダの名物料理「プーティン」に、メキシコ発祥の「シーザーサラダ」を作ります。
- 16日 1学期最後の給食は、ズッキーニ・なすなどの夏野菜がたっぷりと入った「夏野菜カレー」です♪

蒸し暑い梅雨が続いています。人間の体の約60%は水分でみたされていて、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。喉が渴いた時には、すでに水分が不足していると言われています。喉が渴く前に、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も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！

2026年6月の主な食材の産地は下記のとおりです。

米(秋田県能代市) 牛乳(千葉県) たまねぎ(埼玉県 千葉県) キャベツ(長野県 茨城県) きゅうり こまつな(茨城県 埼玉県) じゃがいも(鹿児島県 長野県 長崎県) パセリ かぶ(千葉県) はくさい ほうれんそう セロリー(茨城県) ねぎ にんじん(茨城県 千葉県) ズッキーニ(群馬県) なす もやし(栃木県) しそ・みょうが・しょうが(高知県) 大根(青森県・千葉県) エリンギ・しめじ・えのき(長野県) にんにく・ごぼう(青森県) バレンシアオレンジ(和歌山県) ぶり(北海道) いわし(千葉県) いか(ペルー) えび(タイ) しいら(国内各地) とりにく(岩手県) ぶたにく(群馬県)