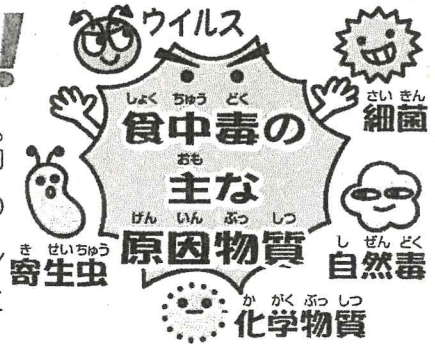


6月食育だより

高崎学校給食センター

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

① 付けない	② 増やさない	③ やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ● 手をきれいに洗う。 ● 野菜や果物は流水で洗う。 ● 調理器具は清潔なものを使用する。 ● 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ● 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ● すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度75°C1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ● 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

朝ごはんレシピ

◎うめじゃごはん

【1人分】

- ごはん：お茶碗1杯分
- しらす干し：大さじ1
- ごま：小さじ2分の1
- 梅干し：1個
- 青じそ：1枚
- ★みりん：小さじ2分の1
- ★しょうゆ：小さじ2分の1

【作り方】

- ① しらす干しとごまをフライパンで炒る。
- ② 種をのぞいた梅干しと青じそを包丁で細かく刻む。
- ③ ①と②と★をごはんによくまぜ合わせる。