

中学校給食通信



令和8年7・8月
摂津市教育委員会
第112号

暑い日が続きますが、みなさんは体調を崩したりしていませんか？今回は暑い季節に特に増える「食中毒」についてのお話です。原因としては、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などがありますが、梅雨時期から夏にかけての高温多湿の状態では、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。これは細菌が20度くらいの室温で活発に増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなるからです。また気候の変化等により私たちの体力や抵抗力が落ちていることも要因の一つです。

食中毒予防の三原則！

「つけない・増やさない・やっつける」



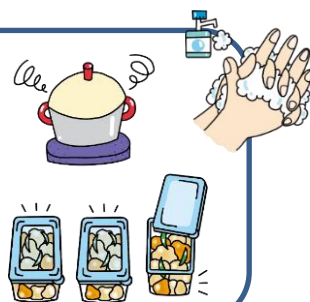
①つけない ～料理をするときや食べる前には手を石けんで丁寧に洗う～

- ・生の肉や魚、卵などをさわったときは、特に念入りに洗いましょう。
- ・まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。



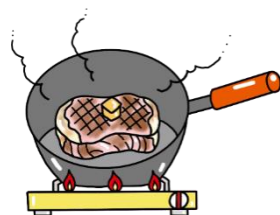
②増やさない ～料理を室温のまま長時間放置しない～

- ・保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分ずつに分けておくとさらに衛生的です。
- ・調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。



③やっつける ～十分に火を通してから食べる～

- ・病原体が中心部まで入っている可能性があるため、75度で1分以上の加熱を目安にしっかりと火を通しましょう。



9月のおすすめ！献立紹介

9月18日(金) ごま鮭ごはん(小盛) しっぽうどん かみなり揚げ

キャベツとツナの炒めもの 豆乳ブラマンジェ 牛乳

しっぽうどんは、香川県の郷土料理です。様々な野菜を合わせ煮込むことで奥深い味わいになります。

9月30日(水) ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のゆかり和え 豆腐のチャンプル

小松菜のごま和え カミカミ根菜和風カレー アシドミルク

噛むことを意識した献立です。よく噛むことで食べ物の味がよくわかるだけでなく、消化を助けたり、脳への刺激にもつながり、勉強や運動を頑張る力にもなります。食材の味や食感を楽しみながら食べましょう。

