

中学校給食通信

第89号

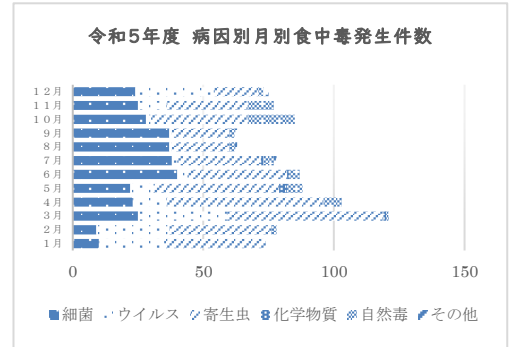
令和6年 6月
摂津市教育委員会

梅雨の気配を感じる季節になりました。じめじめした空気とどんより空模様もあいまって、気分も食欲もダウンしやすくなります。また、気温の変化に体がついていかず体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活とこまめな水分補給を意識して、夏に備えましょう。

食中毒に注意！！！！



食中毒は年間を通して発生しますが、右の図にあるように、6月から8月は湿度や気温が高く細菌が増えやすいことから、細菌性の食中毒が増えやすい傾向にあります。



参考：厚生労働省「食中毒統計資料」

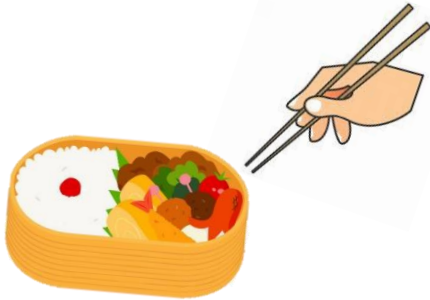
細菌性食中毒を予防するためには3つのポイントがあります。

つけない：手洗いを徹底し、食品に菌をつけない！

増やさない：適正な温度で保存し、食品の菌を増やさない！

やっつける：75℃1分以上の加熱で、食品の菌をやっつける！

夏場はお弁当にも気を付けよう。



手には見えない菌がたくさんいます。必ず菜箸などを使って詰めましょう！



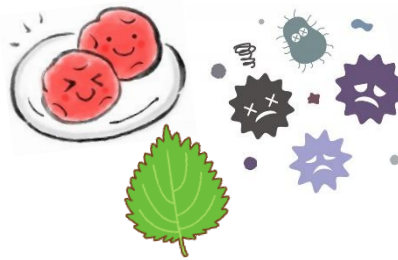
とくにしっかり加熱を意識しましょう。普段はそのまま食べるハムやちくわも、一度加熱を！



熱いままフタを閉めると、水蒸気で菌が増えやすい環境に。完全に冷めてから閉めましょう！



水分は細菌の大好物。なるべく水分の少ないおかずにするか、水分をきって詰めましょう！



梅干しやしそには、殺菌効果があります。上手に利用して、菌の繁殖を防ぎましょう！



細菌の多くは20℃前後で最も活発になります。保冷バッグや保冷剤を活用しましょう！

7・8月のおすすめ！献立紹介

8月30日(金) ごはん ひじき入り卵焼き 素揚げじゃがいも 大根サラダ バジルマカロニ
夏野菜カレー

人気メニューであるカレーに、ズッキーニやなす、トマトを加え夏らしい味わいに仕上げました！夏野菜には、健康維持効果があると言われているファイトケミカルという成分が含まれています。