



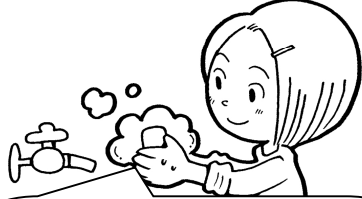
7月 July
文月（ふみづき、ふづき）

気温も湿度も高い季節になりました。この時期は食中毒が起こりやすい時期でもあります。特に細菌性の食中毒菌は、高温多湿の状態では食品中で菌が増殖します。

給食室では、食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」で調理を行っています。

菌を つけない

基本は手洗いです。

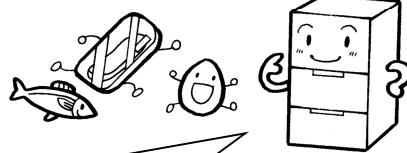


給食室に入る前、トイレの後、作業が変わるとき、配膳の前など、給食室では何度も手を洗って調理しています。

また、野菜などはシンクで3回洗い、汚れや菌を落とします。

菌を 増やさない

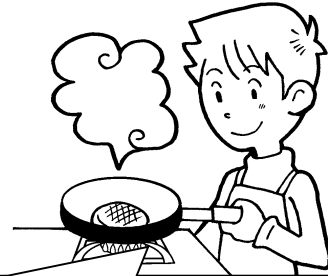
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



給食用の食材が届いたら、すぐに検品し、冷蔵庫や冷凍庫に入れます。加熱する食材は、ぎりぎりまで冷蔵庫や冷凍庫に入れて温度管理をしています。ゆでた野菜はすぐに冷却しています。

菌を やっつける

調理の時は十分に加熱を。



給食では加熱したものは温度を測って記録をします。中途半端な加熱にならないよう、しっかり加熱をしています。

食中毒予防のために、給食前に生徒のみなさんが気を付けることは？



指先だけや、石けんを使わないなどの洗い方では手の汚れは落ちません。

石けんで 手を洗おう



清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう。

質問！アルコール消毒をすれば、手洗いしなくてもいい？



答え：給食の前には必ず手洗いをしてください。アルコールが効かないウイルスもあります。また、ぬれた手にアルコールを噴霧してもアルコールの効果は望めません。石けんで手洗い後、ハンカチで水気を拭き取りアルコール消毒することで、アルコールの効果があります。

トマト給食紹介・・・6月に実施した2つのトマト料理を紹介します。夏らしい料理です。ぜひ作ってみてください。

【材料】4人分	トマトとひき肉のアジアンライス
豚ひき肉	200g
トマト	中1個
たまねぎ	中1個
にんにく	1片
バジル（葉）	2枚（乾燥バジルでも可）
カレー粉	小さじ1
オイスターソース	小さじ4
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩・コショウ	少々
サラダ油	小さじ2/3

【作り方】

- ① たまねぎとにんにく、バジルはみじん切りにする。
- ② トマトは15mm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかけ、豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ④ ③にたまねぎを加えさらに炒める。
- ⑤ ④にトマトを加えて炒め、カレー粉を加える。
- ⑥ さらにさとう、しょうゆ、オイスターソースを加える。
- ⑦ バジルを加え、最後に塩・コショウで味を調える。



【材料】4人分	完熟トマトと夏野菜チキン
鶏むね角切り肉	240g
トマト	中1個
塩こんぶ	22g
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1/2本
ぶなしめじ	1/2株
ホールコーン	50g
オリーブオイル	小さじ1
コショウ	少々

【作り方】

- ① トマトとたまねぎは2cm角に切り、ズッキーニは7mm程度厚さのいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
 - ② コーンは水気を切る。
 - ③ フライパンに半分のオリーブオイルを入れ、鶏肉を炒める。
 - ④ コショウを加え、たまねぎ、しめじ、コーンの順番で加えて炒める。
 - ⑤ 塩こんぶを入れ、ズッキーニを加えてさらに炒め、トマトを加えて炒める。最後に残りのオリーブオイルを回し入れ仕上げる。
- ※塩こんぶはふるいにかけ、昆布と塩に分けておき、最後にその塩で味の調整をするとよい。