

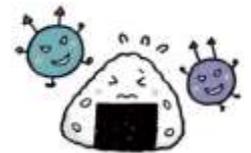


# 食育だより6月

島原市立学校給食共同調理場

令和4年6月17日(金)

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



## どうして起こる？ 食中毒

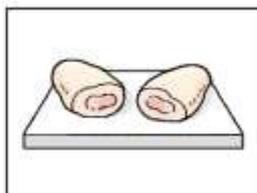
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

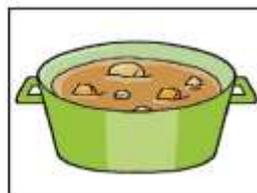
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



食中毒予防の基本

## 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



## 調理実習がんばってます♪

第四小学校の家庭科の様子です。じゃがいもと青菜を使った調理です。5年生にとっては初めての調理実習です。じゃがいもや青菜をゆでるとどうなるのか観察して食べました♪

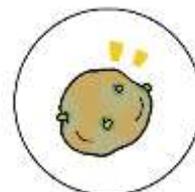
上手にきれいなかな？

かたづけもがんばってます♪



## じゃがいもは芽や緑色の部分をとりのぞこう♪

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含んでいます。食べると嘔吐や腹痛を起こすので可能性があるため危険です。調理をするときには芽や緑色の部分をしっかりと取り除きましょう。保存するときは涼しくて暗い場所で傷つけないように保存しましょう。





# 作ってみよう!



## ミンチ納豆

給食では手巻きのりにごはん、ミンチ納豆などをのせていただきます♪

### ★材料 (4人分)

鶏ひき肉…60g  
ひきわり納豆…60g  
ねぎ…1本  
にんにく(すりおろし)…少々  
しょうが(すりおろし)…少々  
ごま油…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
酒…小さじ1  
みりん…小さじ1/2  
さとう…1g  
チリペッパー…少々

### ★作り方

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ鶏ひき肉、にんにく、しょうがを入れていためる。
- ③納豆を入れて、調味料、ねぎを加えて完成。

★給食ではチリペッパーを入れるのでピリッと辛いです  
が、チリペッパーがなくてもおいしいです。ごはんにぴったりの一品です♪



## チーズポテト

ベーコンやとうもろこしを入れたり、カップに入れてチーズをかけて焼いてもおいしいですよ♪

### ★材料 (4人分)

じゃがいも…中2個  
バター…10g  
さとう…小さじ1  
牛乳…100cc  
食塩…少々  
チーズ…30g

### ★作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて小さめに切る。
- ②鍋にじゃがいもがかぶるくらいの水と①を入れてゆでる。
- ③じゃがいもに火が通ったら、水気をきり、じゃがいもをつぶす。
- ④じゃがいもにさとう、牛乳、食塩を入れ入れて混ぜる。
- ⑤チーズを入れてとけたら完成。

