



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年9月

初秋の季節を迎えても、まだ暑い日が続いています。

子どもたちは暑さの影響と、休み明けの生活リズムの変化で、体調を崩しやすくなっているようです。

早寝・早起き、1日3食をきちんととることを心がけ、規則正しい学校生活を送りましょう。

食中毒は予防が肝心です

食中毒は食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など原因はさまざまで、年間をとって発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命にかかわるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。 	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バックを使う。 	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で1分以上必要。 <p>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</p>
<h3>持ち込まない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 		<h3>ひろげない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次汚染を防ぐ。



キムチごはん

【材料】（4人分）

米	2 合
白菜キムチ	8 0 g
豚もも肉	4 0 g
しょうが	4 g
しょうゆ	大さじ 1 / 2
塩	少々
ごま油	2 g

【 作り方 】

米はとぎ、ざるにあけて30分ほど水気をきる。
キムチは汁をしぼって、あらめのみじん切りにする。汁はとっておく。
豚肉は1センチ幅の細切り、しょうがはせん切りにする。
フライパンにごま油を入れ、豚肉としょうがを入れて炒める。豚肉に火が通ったらキムチを入れてさっと炒め、しょうゆと塩で味をととのえて冷ます。
炊飯器に米、キムチの漬け汁と炒め時に出た汁を入れ、普通炊飯の水加減になるまで水を足し、炒めた具をのせて炊く。

