

食育だより 9月号

令和6年9月19日
大村市学校給食センター

大村市 学校給食センター 食育



9月もまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。生活リズムを整えて体調を崩さないように気をつけましょう。

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。気温や湿度が高い今の季節は、食中毒が起こりやすくなります。ご家庭でも5つの点に気をつけて予防してください。

<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、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<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90秒以上必要。 <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、二次感染を防ぐ。 	



【高野豆腐のそぼろあんかけ】 たんぱく質や鉄、カルシウムを含む高野豆腐をご家庭でも！

〈 材料 〉 4人分

●高野豆腐	30g	●おろししょうが	1g
●でん粉	適量	●濃口しょうゆ	8g
●揚げ油	適量	●さとう	4g
●豚ひき肉	40g	●塩	0.2g
●たまねぎ	40g	●みりん	2g
●にんじん	40g	●水	50g
●いんげん	15g	●でん粉	2g
		●炒め油	適量

〈 作り方 〉

1. 高野豆腐はもどし、水分をきる。でん粉をまぶして油で揚げる。
2. たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、いんげんは2cmに切る。
3. フライパンに油を熱し、ひき肉、しょうが、たまねぎ、にんじんを炒める。
4. いんげんを加えて炒め、水、調味料で調味する。
5. 水で溶いたでん粉を加えてとろみをつけ、揚げた高野豆腐と合わせる。

※9月の学校給食費の納付期限（口座振替日）は9月30日です。