

6月は、食育月間です。みなさんが健康に過ごすためには、毎日の食事が欠かせません。この機会に「食」についての正しい知識を身につけ、自分の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送りましょう。

さて、これからの季節は、梅雨に入り、気温や湿度も高くなる時期です。天候が不順で、人の免疫力が落ちる一方、菌が活発に動く条件がそろってくるため、食中毒の発生が心配されます。次の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

## 食中毒予防の3つのポイント

### 1 菌をつけない

★手洗い 手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない菌がたくさんついています。そして、知らず知らずのうちに菌を広げ、食中毒を引き起こすほか、かぜなどのウイルスに感染する原因にもなります。

いつもの手洗いを見直しましょう

石けんを使っていますか？

洗い残しているところはないですか？

きれいなハンカチでふいていますか？

石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすくなります。

指の間・手首・指先とつめは、洗い残しが多いので、特に注意して洗いましょう。

手をふってかわかしたり、洋服やかみの毛でふいたりしては逆に汚れがついてしまいます。

★使い分け まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いすてにする）のもいいですね。

※ 給食では、食中毒予防対策のため、肉や魚を給食センターで切ることはありません。

あらかじめ指定の大きさに切つてあるものを納入いただいています。

### 2 菌をふやさない

★室温で長時間放置しない 生温かい温度（35℃前後）は、菌が増えやすい危険な温度です。

保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

※ 給食では、冷たい和え物は保冷食缶、温かい汁物やご飯は保温食缶に入れて提供しています。

★器具を清潔に 調理器具・食器・ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※ 給食では、食器をきれいに洗った後、さらに「器具保管庫」で乾燥・消毒しています。

### 3 菌をやっつける

★しっかり火を通す 生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（特に肉の生焼けには注意が必要です。）

※ 給食では、原則として中心部が75℃で1分以上、ノロウイルス汚染の恐れがあるものは85℃で1分以上加熱しています。

菌は温かくて、汚れていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き！

#### もずくのかき揚げ

海そうが苦手でも、「サクッ」と食べやすいメニュー

##### 材料 4人分

塩抜きもずく 40g  
ちくわ 1本  
じゃがいも 1/2個  
玉ねぎ 1/4個

A

かたくり粉 大さじ1  
米粉（又は小麦粉） 大さじ3  
塩 少々  
水 適量  
揚げ油 適量

##### 作り方

- ① もずくは大きくざく切りにする。
- ② ちくわは小口切り、じゃがいもは1cm幅の短冊切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ Aを合わせて固めに衣をつくり、①②と混ぜる。  
※水は、衣の固さを見ながら加える。
- ④ スプーンを使って一口大にまとめ、170℃の油で揚げる。

#### ゆかりあえ

さっぱりとして、人気の和え物。簡単に作れます。

##### 材料 4人分

キャベツ 120g（葉2枚）  
きゅうり 1本

A

しそご飯の素 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

##### 作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりはうす切りにし、ゆでて冷まし、水気をきる。
- ② ①を調味料Aで和える。

- ・食育フォーラム 2021年 6月号 健学社
- ・給食・食育イラスト素材集 全国学校給食協会
- ・たよりになるね 食育ブック3 少年写真新聞社