



給食だより

令和5年6月
池子小学校

梅雨時から夏にかけて咲くあじさいは、だんだんと色を変化させ、私たちの目を楽しませてくれます。同時にこの季節は私たちにとって、ジメジメ・ムシムシとした過ごしにくい日が続く時期でもあります。梅雨入りとともに気温・湿度が上昇してカビやバイキンの発生による食中毒が心配されます。食中毒の予防に十分気を付けるようにしましょう。

食中毒防止には



<<調理を始める前に>>

- ・調理前は石けんで手を洗う。
- ・使用する材料は新鮮ですか。賞味期限や消費期限を確かめましょう。
- ・手にケガをしていませんか？また、腹痛や下痢などの症状はありませんか。

<<調理中気を付けること>>

- ・生の卵・肉・魚介類にさわったらよく手を洗う。
- ・包丁、まな板を使うときは先に生野菜など加熱しない食品を切り、生肉や魚介類は後で切る。可能なら肉・魚と野菜用にと包丁やまな板を使い分ける。そして、使い終わったらすぐ洗う。

（熱湯をかけ消毒し日光に当ててよく乾燥させます。）

- ・食品は十分加熱する。（中心温度 75℃1 分以上になるように。）
- 竹串を刺してみて透明な汁が出てきたらしっかり焼けているサイン。

<<調理後>>

- ・食事の前にもしっかり手を洗う
- ・残ったものは冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- ・作り置き料理を食べるときは十分再加熱する。

旬の食材 「鰯」

相模湾を代表する魚の一つです。あっさりとしたうま味があり、味がよいから「アジ」と呼ぶとの説もあります。

たたきなどの刺身・寿司・塩焼き・天ぷら・フライなど食べ方は多様です。

鰯の干物は焼いて食べますが、これを素揚げ（よく揚げる）にすると頭からしっぽ、骨まで残さず食べられます。また、豆あじ（じんだ）に粉を付けて揚げたものや南蛮漬けなどもおいしいです。