



給食だより

昭島市立多摩辺中学校
令和元年 6月号

衛生に気をつけて食事をしよう！

だんだんと気温が高くなり始め、湿度もあがってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の働きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒予防の基本！

手をきれいに洗いましょう

手洗いの時に水だけで洗っていませんか？手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。石けんを使うと、手に付いている菌の数を減らすことができます。石けんを使ったからといって洗い方がおろそかにならないように、しっかり泡立てて洗い残しがないようにしましょう。

洗い残しが多いところ

指の先やつめの間、指の間の手洗いが不十分になりがちです。手首までしっかり洗いましょう。



◇手洗いのタイミング◇

- ◎ 食事の前
- ◎ 料理する前
- ◎ トイレの後
- ◎ 外から家や学校に着いた時

給食での衛生管理

給食を作る上で最も気を使っているのが、「衛生的な調理をする」ということです。厳しい衛生管理の一例を紹介します。

手洗いの徹底



ひとつの作業が終わる毎に手洗い、アルコール消毒をします。出来上がったものや果物などは、素手でさわりません。

靴・エプロン・器具などの使い分け



下処理室と調理室で靴をはき替えたり、下処理用、調理用、配食用等用途に応じてエプロンや器具を用意し、二次汚染を防ぎます。

温度の管理



焼く、炒める、揚げ、ゆでる、煮るなど加熱したものはすべて、内部の中心温度が1分以上85℃を保っているか確認します。

出来上がり時間の調整



細菌は時間とともに増えます。出来上がり時間をなるべく給食時間に合わせて調理することも、大切な衛生管理です。

6月1日は「お弁当の日」です

昭島市では学期に1度「お弁当の日」を設けていますが、6月1日（土）の運動会の日は、1学期の「お弁当の日」でもあります。

お弁当づくりを通して食事作りの楽しさや大変さを実感し、食の大切さを考え、食材や食事を作る人々への感謝の気持ちを持つ機会になることを願っています。

食べものに関心をもとう！

- *旬の食べものを知ろう。
- *バランスのよい食事を考えよう。
- *食べものを大切にしよう。



楽しく料理やお手伝いをしよう！

- *自分でできることからチャレンジしよう。
- *安全に気をつけて、衛生的に調理しよう。
- *家の人に協力してもらおう。

お弁当の日

感謝の気持ちを忘れずに！

- *食事の準備をしてくれる人に。
- *食べものを生産している人に。
- *食べものとなる命に。
- *自然の恵みに。



楽しく食べよう！

- *みんなで楽しく食べよう。
- *残さず食べよう。



お弁当作りのポイント

《 主食：主菜：副菜 = 3：1：2 》 合言葉は「おいしそう！」

お弁当箱の 1/2 を主食に、残りの 1/3 を主菜、さらに残りの 2/3 を副菜にすると栄養のバランスがとれます。

おおきさびったり

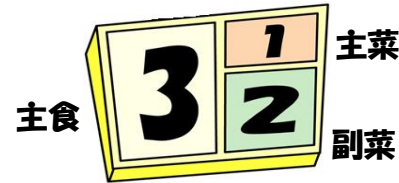
いろいろよく



しゅ食、主菜、副菜をバランスよく

うごかないように詰める

それぞれ異なる調理法や味付けで



◇◇◇お弁当作りの注意点◇◇◇

- 生ものは避け、しっかり加熱する
- 前日の作り置きは避ける（材料を切る、下味を付ける程度で冷蔵庫で保管）
- 肉や魚、生卵をさわったら、しっかり手を洗ってから次の作業に移る
- ご飯やおかずは、冷めてから詰める
- 素手で詰めずに、箸やスプーン等を使う
- 味付けご飯は、白飯に比べて傷みやすいので気を付ける
- 保冷材は、お弁当の上に置くと効果的

