



給食だより 6月

令和5年6月16日
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
栄養職員 佐藤美奈里

梅雨に入りました。じめじめとした毎日で、体力や食欲も落ちて、気分が下がりがちなこの季節ですが、体調や衛生管理をしっかりと行っていきましょう。

6月の給食目標:せいけつに心がけて食事をしよう

食中毒を予防しよう

梅雨は気温と湿度が高くなり、細菌やウイルスにとっては過ごしやすい条件が揃います。私たちが簡単にできて、かつ最も有効な予防法は「手洗い」です。私たちの手は無意識に様々な場所に触れていて、目には見えない菌がたくさん付いているため、正しい手洗いをして予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則

つけない



- 手や器具、食材をしっかり洗う
- 生肉や生魚が他の食材とくっつかないようにする

増やさない



- 食材はすぐに冷蔵庫へ
- 調理済みのものはなるべく早く食べる

やっつける



中心温度75°C1分以上!

- 加熱が必要な食材は、中心部までしっかり火を通す
- 器具は定期的に消毒する

給食室では…

- 果物以外のすべての食材を加熱
 - 食材の温度を測定し(75°C1分以上または85°C達温)、書類に記録
 - 器具は次亜塩素酸ナトリウムで消毒
 - 作業前中後のこまめな手洗い、アルコール
 - 月2回の検便検査
- など様々なことに留意して作業をしています。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
• 爪は短く切っておきましょう
• 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

6月の献立について



○日本の伝統的な食品を取り入れました。

(梅干し、納豆、割干し大根、切干し大根)

○開港記念日にちなみ、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。

(チンジャオロースー、ピビンバ、ラタトゥイユ、スパゲティナポリタン)

○「歯と口の健康習慣」にちなみ、噛み応えのある食品を取り入れました。

(きびなごフライ、割干し大根、ちくわの磯部揚げ、きんぴら)

○旬の食品を多く取り入れました。

(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご、あじ)



給食レシピ紹介

5月の給食で一番喫食率が高く、ほとんど残しがなかった「肉そぼろ」のレシピを紹介します。美味しそうに食べている1年生の顔が印象的でした。暑さで食欲が無くなりがちなこれからの季節にもぴったりな献立です。ぜひご家庭でもお試しください。

肉そぼろ

材料	分量 (4人前)
豚肉 (ひき)	160g
にんじん	60g
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ2

作り方

1. にんじん、しょうがをみじん切りにする。
(しょうがはチューブでも可)
2. 鍋に調味料、肉、にんじん、しょうがを入れて火をつけ、火が通るまで炒る。



給食では肉そぼろに乾燥大豆も追加し、卵そぼろとの2色丼として提供しました！