

給食だより 6月

令和 8 年 5 月 2 8 日
品川区立荏原第五中学校
校長 高木 賢太郎
栄養士 宮崎 絵里子

6月に入ると梅雨入りも間近です。私たち人間にとっては、暑さなどで体が弱りやすい時ですが、食中毒の菌は活発に増える時です。食中毒にならないためには、**菌をつけない（手洗い・清潔な調理器具）・増やさない（新鮮な食材・冷蔵保管）・やっつける（十分な加熱）**。この3つがとっても大切です。食中毒の発生が多くなるこの季節は、特に衛生面に気をつけましょう。

お弁当作りのポイント～食中毒を予防するために～

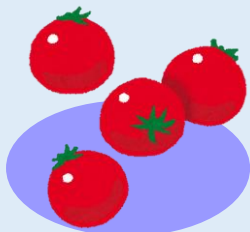
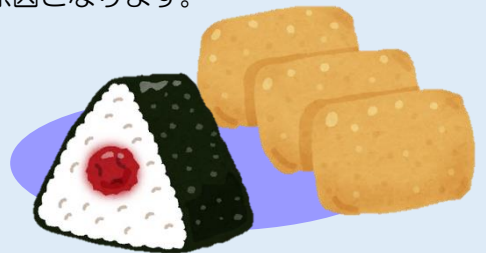
肉・たまご・魚

当日に中心部までよく火を通しましょう。卵料理も半熟は避け、完全に火を通します。水分が多いと細菌は増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。



ご飯

ご飯に梅干しを入れたり、酢飯にすると痛みにくくなります。ご飯やおかずは、冷やしてからお弁当箱に詰めましょう。温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、痛みの原因となります。



プチトマト

ヘタの所に菌が多いため、ヘタは取り、よく洗って水気を十分ふき取って入れましょう。



野菜・果物

生野菜や果物は菌が増えやすいため、よく洗い、水気をしっかりと拭いてから入れましょう。別の容器に入れるとより安全です。

きんぴらやマリネなど、濃いめの味付けで汁気なくなるまでしっかり炒めたり、酢漬けなどすることで長持ちします。

他にも…

- ・調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・たまごを触った時、トイレに行った後は必ず手を洗う。
- ・お弁当箱や調理器具は、洗剤できれいに洗い、きちんと乾燥させたものを使う。
- ・おにぎりを握る時はラップを使う、盛り付け時は清潔な菜箸を使うなど、できるだけ素手で料理に触れるのは避ける。
- ・おかずの汁気はしっかり切り、仕切りや盛り付けカップを活用して水分が他の食品に移らないようにする。
- ・冷蔵庫やなるべく涼しい所に保管し、長時間持ち歩く時や暑い時期は、保冷剤や保冷バックを利用する。

参考：農林水産省ホームページ「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」

献立のご紹介

6月4日（木） 虫歯予防デー献立

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫で健康な歯と口を保つためには、日ごろからよく噛んで食べる習慣をつけることが大切です。給食では、ごぼうなど噛みごたえのある食材を使用した汁物とちりめんじゃこと刻み昆布で作るふりかけを出す予定です。噛むことを意識して、食べてみてください。

6月5日（金） 運動会応援献立

カツは「勝つ」のごろ合わせで受験や試合などの前に、^{げんかつ}験担ぎとしてよく食べられています。6月6日の運動会に向けて、応援メニューとして「ソースカツ丼」にしました。

6月11日（木） ^{にゅうばい}入梅献立

^{こよみ}暦の上で「梅雨^{つゆ}に入ること」を「入梅^{にゅうばい}」といい、今年^こは6月11日です。暦を表す「雑節^{ざっせつ}」のひとつです。昔は、雨が多く降る梅雨^{つゆ}入りの季節を知ることが田植えの時期を決めるために重要だったため、入梅の日は一つの目安とされてきました。

「梅」と「いわし」は、入梅の時期に旬を迎えるため、行事食ともなっています。給食では、「いわしの香味揚げ」と「野菜の梅ごまだれ」を作る予定です。



◎お知らせ◎

運動会について

6月6日（土）の運動会は給食がありません。ご家庭からお弁当の持参をお願いします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。