



6月給食だより

令和4年5月31日

陸別町給食センター

食中毒の予防について

季節を問わず気を付けたい食中毒ですが、これからは気温や湿度が高くなり、特に注意が必要です。食中毒予防のポイントを守って、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防のポイント

食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを選びましょう

購入後は寄り道せず帰りましょう



家庭での保存

冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう(7割程度)

冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう



下準備

手は石けんでこまめに洗いましょう

生の肉や魚と、加熱しない食品は、包丁やまな板を使いわけましょう



調理

調理中、長時間食品を室温に放置しないようにしましょう。

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう



食事

食事の前に手を洗いましょう

出来上がった料理は長時間室温に放置しないようにしましょう



残った食品

早く冷えるように小分けにしましょう

温め直すときは十分に加熱しましょう



食品をテイクアウトして家で食べる機会が増えたかと思えます。食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。購入したら、早めに食べましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

オススメ! かみかみおやつ

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



6日(月)から10日(金)の給食メニューにかみごたえのある食材を使いました。「かむ」ことを意識して食べてみてください。

献立のお知らせ

1日: 揚げパン・ココア

揚げパンは黄な粉や砂糖をまぶしてあるものが定番ですが、ココア味も意外と好評です。揚げパンを心待ちにしていた皆さん、お楽しみに!

21日: 和風れんこんハンバーグ

ハンバーグのたねに、れんこんを使い一味違ったハンバーグを提供します。れんこんはみかんの1.5個分のビタミンCが含まれており、風邪予防に効果的な食材です。

29日: きのこと長ねぎのキッシュ

しめじとえりんぎがたっぷり入った手作りキッシュです。きのこはいろいろな種類がありますが、何種類も組み合わせることでよりおいしくなります。

30日: ラタトゥイユうどん

冷たいうどんに、ラタトゥイユと、とり天をトッピングし洋風にしました。定番の料理もアレンジしてみると、いろいろな味が感じられ楽しく食事ができます。