

6月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和7年5月30日

りくべつちようきゆうしょく
陸別町給食センター

食中毒の予防について

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

1 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、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 早めに使いきりましょう。



3 下準備

- 手は石けんでこまめに洗いましょう。
- 加熱前の肉や魚と、加熱しないでそのまま食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。



4 調理

- 食品はその都度、冷蔵庫から出して使用しましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。



5 食事

- 食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
- 出来上がった料理は長時間放置しないようにしましょう。



6 残った食品

- 早く冷えるように小わけにして保存しましょう。
- なるべく早めに食べるようにしましょう。
- 温め直す時は十分に加熱しましょう。



食中毒予防の基本

石けんで手を洗いましょう。

手はさまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがつき、体の中に入るかもしれません。食中毒を予防するためには、しっかりと手を洗うことが大切です。生の肉や魚、卵を触った後や、別の料理に取りかかる前、盛り付ける前などのタイミングに洗うようにします。



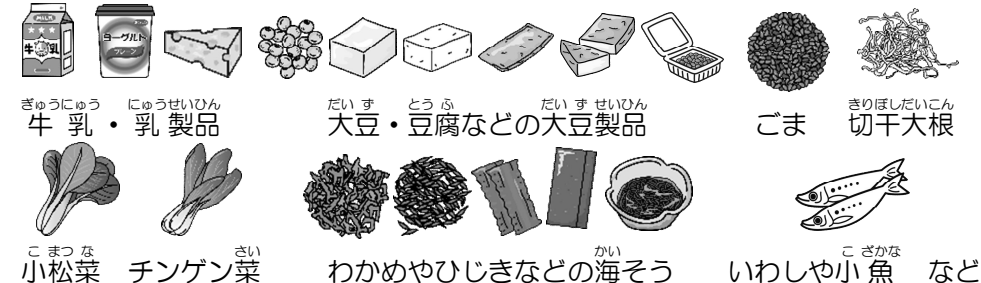
献立のお知らせ

歯の健康によい食べ物（歯と口の健康週間）

6月には、かむ力を強くするため、かみごたえのある食べ物や、歯や骨を丈夫にする栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの多い食べ物を多く取り入れています。



【カルシウムの多い食べ物】…丈夫な骨や歯のもととなる



【かみごたえのある食べ物】…食物繊維の多いもの、大きく切ったものなど



【ビタミンDの多い食べ物】…カルシウムの吸収を高める



【ビタミンKの多い食べ物】…カルシウムを骨や歯に取り込み、骨や歯を強くする



日本全国味めぐり 4日、17日：茨城県

4日：なっとう…なっとうといえば、茨城県水戸市の名産です。

17日：いわし…茨城県では、さばやいわしなどが多く獲れ、「いわしの卵の花漬」などの郷土料理があります。

れんこん…日本一の生産地です。「れんこんのきんぴら」は茨城県の郷土料理として親しまれています。

さつまいも…生産量は全国2位です。また干し芋は全国一の生産量を誇ります。

世界の料理 27日：～トルコ～

今月の世界の料理は「トルコ」にちなんだ料理です。トルコ料理は、世界三大料理のひとつです。トルコの人々の先祖は遊牧民であったため、羊肉を使ったケバブや羊の乳のヨーグルトなどを昔から食べていました。「ピラフ」はフランス語ですが、発祥はトルコ料理の「ピラウ」だとされています。ヨーグルトの発祥地であるトルコでは、サラダやスープなど様々な料理にヨーグルトを使います。トルコ風野菜のスープは、食べやすいように牛乳ベースで作ります。

