



6月に入ると全国的に梅雨入りが宣言されました。梅雨の由来は、雨の多いこの時期がちょうど梅の実が成るころだったこととも言われています。今回は、ジメジメした季節に注意したい食中毒がテーマです。



## 食中毒を予防しよう！

### 家庭で予防しよう

#### 菌はジメジメが大好き！

気温や温度が高い梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒予防のために「食中毒菌を付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう！

家庭でできる

### 食中毒予防の3原則

**付けない**

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

**増やさない**

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

**やっつける**

中心部までしっかり加熱  
 目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

**食中毒菌をやっつける**

### 学校で予防しよう

#### せっけんで手を洗おう！



目には見えませんが、手には菌がたくさん付いています。手を洗うことで、手に付いた菌が食べものに付くのを防ぎます。

#### ピカピカ給食当番になろう！

#### 給食着が汚れていると...

- 給食着についた汚れは、時間とともに菌が増えていきます。
- 給食着に付いた汚れなどが給食に入ってしまう。



### 給食センターで働いてみませんか？

おいしい給食をつくるため、力をかけて頂ける方をお待ちしています。

問い合わせ先  
 匝瑳市学校給食センター  
 TEL 70-2210



## 給食のおもいで

- ① 心に残ったメニュー
- ② 給食の思い出



今月は、給食の思い出について、豊和小学校の溝口澄子校長先生と、栄小学校の山崎民夫校長先生にインタビューしました。

### 豊和小 溝口澄子 校長先生



- ① のりあげくん
- ② 小学校も中学校も自分の学校に給食室があり、給食のおばさんたちが作ってくれました。おばさんたちに挨拶したり、よく声をかけてもらったりしたことがいい思い出です。給食室からおいしそうなおいがしてくると、勉強がんばることができ、みんな給食の時間を楽しみにしていました。

### 栄小 山崎民夫 校長先生



- ① 鰹肉と脱脂粉乳
- ② 低学年の頃、この2つはどうしてもだめで、ずっと見つめているだけでお腹いっぱいになりました。久しぶりの匝瑳市の給食は最高です。美味しい給食でお腹いっぱいになって、幸せもいっぱいです。

### “のりあげくん”をつくってみました

#### 【材料(4個分)】

- ・鶏ひき肉: 100g
  - ・豚ひき肉: 50g
  - ・豆腐(しぼる): 50g
  - ・れんこん(いちょう切り): 30g
  - ・じゃがいも(サイコロに): 30g
  - ・パン粉: 30g
  - ・すりごま: 8g
  - ・しお: 1g
  - ・こしょう: 少々
  - ・かたくり粉: 10g
- A
- ・焼きのり: 1/2枚(4等分に)
  - ・揚げ用油
- <たれ>
- ・しょう油: 10g
  - ・みりん: 3g
  - ・砂糖: 10g
  - ・水: 30g
  - ・かたくり粉: 1.5g



① Aを準備し、よくこねます。



② ①を4等分にし、小判の形に成形します。



③ ②にのりを貼りつけます。



④ 油で揚げます。(180℃で4分ほど)



のりあげくん

⑤ たれをかけて完成！！

給食のおもいでで紹介されたのりあげくんとはどのような料理なのでしょうか！？豊和の溝口校長先生に教えていただきました！

調理をしていると、のりの香りがただよって食欲がわいてきます。食べると口の中でごまの風味やれんこんなどのシャキシャキとした食感も楽しめます。ご家庭でもぜひ！