

# 令和3年度 6月 給食だより

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。6月はじめじめとした天候が続く、気温・湿度ともに高くなり、カビや細菌が発生しやすくなります。いつも以上に衛生面に気をつけて調理していきたいと思います。ご家庭でもしっかり手洗いをして身近な衛生に気を付けていきましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え元気に過ごしましょう。

お弁当デー：6月10日（木）

< ピーマン >



☆ピーマンと豚肉の味噌炒め☆

【材料】（2～3人分）

・ピーマン ……2個      ・茄子……1本

・豚バラ肉……100g

★味噌……大さじ1/2   ★みりん……大さじ1

★酒……大さじ1      ★しょうゆ……大さじ1

【作り方】

- ① ピーマン、茄子、豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を入れ、①で切った肉と野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら、①で混ぜ合わせておいた調味料をいれ水分がなくなるまで炒め、出来上がり！

## ★・★・★・★・★ 家庭で防ぐ食中毒 ★・★・★・★・★

食中毒は、「家庭での食事」によっても発生しています。これからの時期、食中毒の発生もおおくなっていきます。

食中毒を防ぐために正しい知識を持ち、しっかりと実行していきましょう！

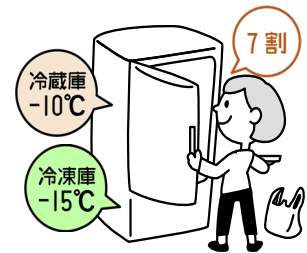
### Point 1 購入

食材は鮮度の良いものを選び、肉や魚は袋に分けていれ、保冷剤などを上手に使って持ち帰りましょう。



### Point 2 保存

食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れます。水分が出るような食材は袋に入れて保存します。冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにします。開けたらすぐ閉め庫内の温度が下がらないよう注意します。



### Point 3 下準備

手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用します。肉や魚を切った包丁・まな板はその度にしっかり洗浄します。野菜も良く洗い、生で食べる食材と加熱して食べる食材を一緒に置かないようにします。冷凍品を解凍して使用するときは外に置いて解凍せず冷蔵庫に入れて解凍するようにしましょう。



### Point 4 調理

台所は清潔に保ち、清潔な調理器具を使用します。加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。食材は使うときに冷蔵庫から取り出すようにし、食材が外に出たままにならないようにしましょう。



### Point 5 食事

食事の前も必ず手を洗います。調理後2時間以内に食べるようにして、すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管します。

