

# スマイル



## 夏を元気に乗り切ろう

各小学校では、七夕の行事や授業参観等が終わり、もう少しで子どもたちが楽しみにしている夏休みがやってきます。大きな事故やけがなどが無く、みんなが無事に1学期を終えられそうで、何よりのことだと思います。4月に入学した1年生は、すっかり学校生活に慣れ、おいしい給食をもりもり食べてぐんぐん成長し、元気いっぱいに過ごすことができました。陸上競技大会で活躍した6年生は、一段とたくましく成長したような気がします。これから暑い季節を迎えますが、3食しっかりとって「早寝早起き朝ご飯」を心がけ、暑さに負けずに元気に夏を過ごしてほしいと思います。



石神第二小学校長  
鈴木 宣雄

## 夏に家庭でできる衛生ポイント

食中毒予防の基本は、まず手洗い！



～高温多湿の季節、食中毒に注意しましょう～

- ①食事や調理前には手洗いを必ずしましょう。 → 石けんできれいに洗いましょう。
- ②十分に火を通し調理後すぐに食べましょう。 → 焼肉、バーベキューを行うときは、トング・はし類を使い分けましょう。(生肉・魚介からの汚染に注意)
- ③冷蔵庫の過信に気をつけましょう。 → つめこみすぎない・早く食べる・ひんぱんに開けない

### 給食室・センターでは…

施設、設備、食数、時間など、限られた条件の中で調理し、おいしくて、安全な給食を作っています。そのために気をつけていることをいくつか紹介します。

#### ■中心温度を計る■

加熱する食品は、「中心温度計」を使用し、中心部が75℃で1分以上、(ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85℃以上で1分半以上)加熱されていることを確認しています。



中心温度を計ったらその温度と時間の記録も忘れません！

品名	調理開始時刻	1	2	3	4	調理終了時刻
鶏肉(鶏もも)	13:00	75	75	75	75	13:05
豚肉(豚こま)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏卵(鶏卵)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏皮(鶏皮)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏骨(鶏骨)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏爪(鶏爪)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏尾(鶏尾)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏頭(鶏頭)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏心(鶏心)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏肝(鶏肝)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏腎(鶏腎)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏脾(鶏脾)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏膵(鶏膵)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏胆(鶏胆)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏胃(鶏胃)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏腸(鶏腸)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏便(鶏便)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏尿(鶏尿)	13:00	75	75	75	75	13:05
鶏糞(鶏糞)	13:00	75	75	75	75	13:05

#### ■肉、魚、卵の取り扱い■

肉類、魚介類、卵等は、他の食品を汚染してしまう可能性が高いので、扱いには特に気をつけます。扱う時には専用エプロン、使い捨て手袋等を使用し、さらに他の食品と交差しないように作業の動線を工夫しています。

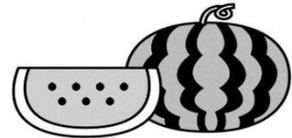


#### ■保存食■

給食施設では「保存食」を取っています。保存食は、万が一食中毒が発生した場合、その原因究明のために必要なもので、その日に使用する材料、作り終わった料理をすべて50gずつ採取します。これは、細菌やウイルスの検査等を行う際に50g程度の試料が必要となるためです。それぞれ清潔な袋に密封して、冷凍庫に-20℃以下で2週間以上保存しています。



いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



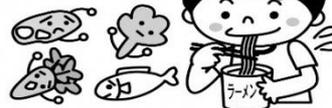
朝ごはん抜き



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



偏った食事



パンチの効いたソースで食欲アップ!

~夏におすすめ給食レシピ~

甘酸っぱいソースが疲れをとばします!

鮭の香味ソースかけ

<材料 4人分>

- 鮭 4切
- おろし生姜 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

香味ソース

- 根生姜 1かけ
- にんにく 1かけ
- ねぎ 5cm
- 油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 水 大さじ2

<作り方>

- ① 鮭に生姜・しょうゆ・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油でからりと揚げる。
- ② 香味ソースを作る。生姜・にんにく・ねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒め、しょうゆ・砂糖・酢・水を加えて味を調える。
- ④ ①の鮭に③のソースをかける。



とり肉のラビコットソース

<材料 4人分>

- とり胸肉 4切 (皮つき) (1切50g)
- 白ワイン 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 油 適量

ラビコットソース

- 玉ねぎ 1/4個
- トマト 1/4個
- 赤パプリカ 1/10個
- パセリ 少々

- オリーブ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

<作り方>

- ① とり肉にワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンに油をしき、①の皮目を下にして焼き、さらにフタをして両面焼く。(オーブンで焼く場合は、200℃前後で約10分)



★ ラビコットソースは、調味料をよく混ぜ、細かくみじん切りにした野菜と合わせて作る。②のとり肉にかけて仕上げる。

※学校によっては、納品の都合により、下記の食材を使用していない場合もあります

給食で使用している食材の生産地 (7月使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地
ピーマン	茨城県	なす	宮城県
こねぎ	福島県南相馬市	トマト	福島県南相馬市
キャベツ	岩手県、千葉県	ズッキーニ	宮城県
小松菜	宮城県	大根	青森県