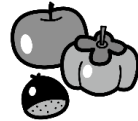


給食だより

9月号

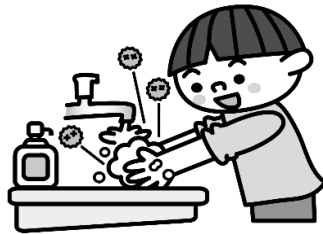


沼津市学校施設課学校給食室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。お休みモードから学校モードに、体や心は切り替えられているでしょうか？気持ちの切り替えのためにも、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを習慣にしましょう。

食中毒は予防が肝心です！

食中毒とは、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもあるので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

つけない ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。	増やさない ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。	やっつける ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。
持ち込まない ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。	ひろげない ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。	

「ローリングストック」で無理のない備蓄をしましょう！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える		
水 ●1人1日3リットル×3日分以上必要。	食料品 ●食べ慣れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。	その他 ●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

給食レシピ

ポークビーンズ

<作り方>

- ① たまねぎ・にんじんは、さいの目切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを弱火で炒め、たまねぎを入れて炒める。
- ③ 豚肉と赤ワイン・こしょうを入れて炒め、その後、にんじんを入れて炒める。
- ④ 水を入れ、あくを取りながら煮込む。
- ⑤ Aの調味料を入れ、しばらく煮る。
- ⑥ 具材がやわらかくなってきたら、白インゲン豆を入れ、酸味をとばす。

<材料>(4人分)

- ・豚もも肉(こま)……………80g
- ・蒸し白インゲン豆……………120g
- ・たまねぎ……………200g
- ・にんじん……………80g
- ・油……………小さじ2
- ・おろしにんにく……………小さじ1/2
- ・赤ワイン……………大さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・鶏ガラスープ……………40ml
- ・ケチャップ・トマトピューレ…各大さじ3
- ・トマト缶(ダイス)……………40g
- ・中濃ソース……………大さじ1/2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・水……………200ml