

令和7年7月

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

6 手を洗おう



食育ピクトグラム

梅雨が明けると本格的に暑くなり、夏バテや熱中症が心配な時季を迎えます。暑くなると食欲が落ち、偏った食事が続くと体調を崩しやすくなります。栄養のバランスがよい食事を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。

今月のめあて「食事の衛生について考えよう」

最近の食中毒の発生状況を見ると、冬に多く発症していたノロウイルスによる食中毒が、季節に関係なく発生しています。夏はカンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどを原因とする細菌性食中毒が多く発生します。食品などに菌が付着して増殖したり、菌から毒素が発生したりして食中毒が起こります。食中毒予防の3原則「菌をつけない、増やさない、やっつける」を守り、家庭での食中毒予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」

つけない

- 調理時や食事前は、手洗いを徹底する。
- 野菜などの食材は、しっかりと洗う。
- 調理器具や食器は、清潔に保つ。
- 調理器具（包丁やまな板）は、肉類や野菜類など使用食材に応じて使い分ける。

増やさない

- 肉や魚などの生鮮品は、鮮度のよいものを購入し、早めに使い切る。
- 生鮮品は、購入後すぐに冷蔵庫に入れて、温度管理を確実にを行う。
- 調理後早めに食べる。

やっつける

- 食材の中心までしっかり加熱する。
- 調理に使用した器具は、十分に洗浄する。肉や魚などに使用した器具は、熱湯やアルコールをかけるなどの消毒をする。

給食センターにおける衛生管理

肘まで
2回手洗い



つけない

野菜は3回
以上洗浄



増やさない

食材の中心
温度を測定



やっつける

あえものは、加熱
後、真空冷却機で
速やかに冷却

手洗いによるウイルスの数の比較

①手洗いなし



約100万個

②15秒流水のみで
洗う場合



約1万個

③10秒洗い、
15秒流水で
すすぐ場合



石けんあり

約数百個

④60秒洗い、
15秒流水で
すすぐ場合



石けんあり

約数十個

⑤10秒洗い、
15秒流水で
すすぐを2回
繰り返す場合



石けんあり

約数個

食中毒予防の基本は手洗い！！

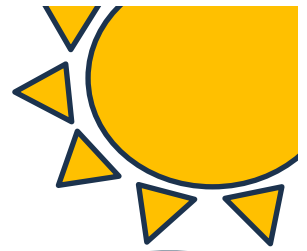
石けんを十分に泡立てて指の間や、手首を適切に洗うことでウイルスを減らすことができます。外から帰ってきた時、調理や食事をする前、トイレの後などこまめに手を洗うようにしましょう。



安全においしく食べよう 🍱 お弁当 🍱

～暑い時季は取り扱いに気を付けよう～

週末や夏休みに部活動の練習や大会でお弁当を持参する機会もあると思います。気温の高い時は、菌が増殖しやすくなります。お弁当を作る際や保管する際は、十分に気を付けて取り扱うようにしましょう。



食中毒予防「お弁当づくり」のポイント

- おにぎりはラップや手袋を使って握る。
- 盛り付けは、素手ではなくお箸（器具等）を使う。
- 生鮮品（肉・魚・卵・野菜など）は新鮮なものを使う。
- 調理後はしっかりと冷ます。
- 水分の多い食材は傷みやすいので避ける。
- ソース等はかけずに、別容器に入れる。
- 食品はしっかりと加熱する。
- 作り置きのおかずも再度火を通す。

できるかぎり温度管理されたすずしい部屋に保管する。

お昼に食べ残したお弁当は、食べない。

保冷剤を活用し、保冷バッグや容器で保管する。

直射日光が当たる場所に置かない。

お弁当の保管について

*口を付けたペットボトル飲料は、菌が繁殖しやすいため、常温放置せず早めに飲み切りましょう。

☆お弁当にもおすすめ☆給食レシピ紹介☆

🥬 野菜ののりあえ 🥬

【材料】（4人分）	
こまつな	1束
キャベツ	1枚
にんじん	20g（1/4本）
きざみのり	5g
【調味料】	
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・和風だし	少々

作り方

- ① こまつなは2cmのザク切り、キャベツは1cm短冊切り、にんじんは千切りにする。調味料は合わせておく。
- ② 野菜はゆでて冷まして水気を切っておく。
- ③ ボールに②の野菜をいれてよくほぐし、調味料を混ぜる。
- ④ のりを混ぜて仕上げる。

のりと一緒にいりごまを入れても香りよくおいしくできます☆

POINT

のりを入れることで、野菜の水気が出にくくなります。

のりは板のりを、調理はさみで好みのサイズに切ってもOK！

🥕 スタミナにんじん 🥕

【材料】（4人分）	
豚肉（小間切れ）	100g
にんにく	1片（小サイズ）
にんじん	1本
はるさめ	20g
ごま	5g
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① にんじんは千切り、にんにくはみじん切り、はるさめは水でもどしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを弱火でいためて香りを出し、豚肉、酒を入れていためる。
- ③ にんじん、はるさめを加えいためる。
- ④ 調味料（砂糖・しょうゆ）を入れて、水気がなくなるまでいためる。
- ⑤ ごまを入れて仕上げる。

千葉市にはにんじんがたくさん収穫されています。新鮮でおいしいですよ。

POINT

調味料を入れた後にしっかりいため、水気をとばすことがポイントです。にんにくの香りが食欲をそそります。