

6月 給食だよ!



令和8年6月1日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

梅雨の季節になりました。梅雨の時期は、気温、湿度が高くなり、細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が起こりやすくなります。衛生管理、体調管理に気をつけて過ごしましょう。



＜今月の給食目標＞
衛生に気をつけよう

ハンカチを忘れず持ってきていますか？
食中毒も予防の基本は「手を洗うこと」
です。せっけんを使って、洗い残しがない
ように手洗いしましょう。



自然界には様々な細菌やウイルスがあり、食べ物を介して中毒を起こす菌やウイルスは目には見えません。食中毒を予防するには、「つけない、増やさない、やっつける」が三大ポイントになります。家庭でも、衛生管理を見直してみましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

食中毒
予防の
キホン



①菌をつけない(手洗い, 洗浄)

手洗い せっけんを使い、洗い残しのないように手洗いをしましょう。

調理前、トイレの後、生の肉、魚、卵などを取り扱った後、食事前の手洗いも重要です。

調理器具 まな板、包丁は、最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗浄しましょう。

②菌を増やさない

調理後は、時間が経つほど菌が増えやすくなります。早めに食べることは大切です。

また、購入した食材は、なるべく早めに冷蔵庫に入れましょう。

③菌をやっつける(加熱処理)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すると安全です。肉、魚など中心までよく加熱することが大切です。

「おいしい朝ごはんメニュー」

考えて食べよう! 朝ご飯!



「ヘルシー寒天サラダ」1人分エネルギー 18Kcal、塩分 0.5g

材料	4人分	作り方
きゅうり	100g (1本)	①きゅうりは、輪切りにして塩を振っておく ②にんじんは千切りにして茹でておく。 ③糸寒天は、水で戻す、ツナ缶は油を切っておく ④調味料を合わせてドレッシングを作っておく。 ⑤材料をドレッシングで和える。
にんじん	20g (1/10本)	
ツナ缶	30g	
糸寒天	5g	
しょうゆ	大さじ 1/2	

穀物酢	大さじ1強
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
辛子	少々

おすすめポイント

旬のきゅうりを使った副菜です。寒天が入ることで食物繊維をたくさんとることができます。

