

給食だより 6月号

令和2年 6月 1日
横浜市立上郷小学校

6月に入るとじめじめとした梅雨はもう目前です。食欲が落ちがちなのこの時期ではありますが、食べないでいると、ますます元気が出なくなってしまいます。しっかりと食事がとれるように体を動かしたり、間食を控えたり、朝少し早めに起きたり等、工夫をしてみてくださいね！



6月の旬の食べ物は！？

○6月においしくなる旬の食べ物を紹介します！



アスパラガス



ズッキーニ



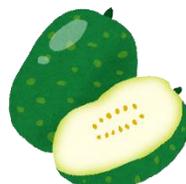
なす



オクラ



ごぼう



とうがん



トマト



ピーマン



赤ピーマン



さやいんげん



じゃがいも



あんず



メロン

旬の食材は、おいしいだけではなく栄養価も他の時期よりも高くなります。ですので食卓に積極的に取り入れてほしいと思います！



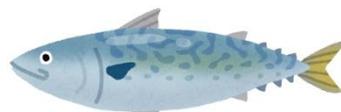
あじ



いわし



きびなご



さば

食中毒にご注意ください！

梅雨の時期や暑くなってくると、食中毒が起こりやすくなります。そこで今月は食中毒についての情報やそれを予防していくために大切なポイントをご紹介します。きたいと思います。

どんな食中毒が多いのかな？

- 食中毒の発生数で1番多いのが「カンピロバクター」です。
症状として、下痢・腹痛・悪寒・頭痛があります。
主な感染源としては『鶏肉料理』『肉に触れた手や器具』です。
鶏刺しや加熱不十分な肉料理が原因の食中毒が多発しています。

肉はしっかりと加熱しましょう！新鮮なものであっても、生食やさっと湯通して食べることは避けましょう。また、焼き肉の時には、生肉を扱うはしと焼いた肉をお皿に取り分ける時に使うはしは、しっかりと分けましょう。



食中毒による患者数が多いものは？

- 食中毒の患者数で1番多いのが「大腸菌による食中毒」と「ノロウイルス」です。これらの食中毒は細菌やウイルスの数が少量でも体の中に入ってしまうと、発症してしまいます。



症状としては、下痢・腹痛・嘔吐があります。
大腸菌の感染源は牛肉や汚染された地下水
ノロウイルスの感染源は二枚貝の生食や感染者からの二次汚染になっています。

食中毒を予防するためのポイントその1 食品の購入

- 表示のある食品は消費・賞味期限を確認し、
生鮮食品、肉、野菜は新鮮なものを購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などに分けて包み、なるべく早く帰りましょう。



食中毒を予防するためのポイントその2 家庭での保存方法

- 冷蔵庫や冷凍庫を上手に活用しましょう。菌の増殖をふせぐために、
冷凍庫は -15°C 、冷蔵庫は 10°C 以下に保ち、
冷蔵庫はつめすぎに注意、冷凍庫はなるべく
つめて保管するようにしましょう。
- 冷蔵庫、冷凍庫の力を過信せず、なるべく早めに
食材を使い切るようにしましょう。



食中毒を予防するためのポイントその3 下準備

- 調理中の手洗いのタイミングは！？

→調理前・生肉や生魚を扱った後・卵を扱った後・調理中にトイレに行った後(おむつ交換をした後も含む)・ペットをさわった後

※石けんをよく泡だてて、しっかりと手を洗いましょう。

※手洗いは食中毒予防の第一歩です！



- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全です。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的です。
- 野菜や果物を生で食べる場合は、流水でしっかりと洗いましょう。

食中毒を予防するためのポイントその4 調理

- 食中毒菌は、しっかりと加熱をすることでやっつけることができます。そのため、十分な加熱を心がけましょう。



食中毒を予防するためのポイントその5 食事

- 食べる前には必ず手を洗いましょう。
- 料理はできたてをいただきます。作り置きをする場合は、食べる前に再加熱をしましょう。
- 冷やして食べる料理は食べる直前まで冷蔵庫等で冷やしておきましょう。
- 焼き肉、すき焼き、しゃぶしゃぶなどでは、生肉をつかむ箸と、食べる箸は別々にしましょう。

食中毒を予防するためのポイントその6 残った食品

- 残った食品は冷ましてからきれいな器具、皿に分けて保存しましょう。
- 時間が経った食品は思い切って捨てましょう。見た目、においなど五感をフルに働かせて、見極めてください。
- 残った食品を温めなおすときも、十分に加熱をしましょう。



カレーやシチューなどを大量に調理し、残ってしまった場合は、小分けにするなどして、すぐに冷ますようにしましょう。大量に調理・保存された食品が原因となって起こる食中毒(ウェルシュ菌)もあります。この食中毒は、熱に強いので、これらの食中毒菌を増やさないように気を付けましょう。

横浜開港と食の歴史☆☆

2日は開港記念日です。この横浜港が開港したことによって、日本の「食」に新しい風が吹き込みました。横浜から日本に伝わっていったものはたくさんあります。たとえば有名なのは…

パン



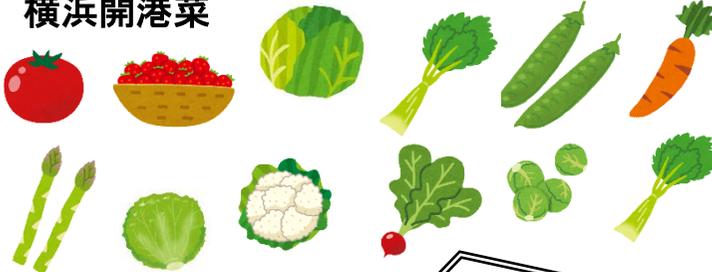
アイスクリーム



洋食



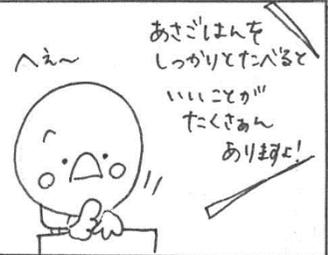
横浜開港菜



横浜の開港をきっかけに横浜で初めて作られ、横浜から各地に広まった西洋野菜を「横浜開港菜」といいます。絵にはありませんが、「リーキ」や「エンダイブ」などもあります。

そして中華街ができたりと、横浜開港によって、この横浜は異国文化の良いところを取り入れながら国際都市へと発展していったのですよ！

がんばれ ひーちゃん
しっかり
あさごはんをたべろぞ!! の巻



お知らせ☆☆

〇6月は、「食育」についてみんなで考えよう! ということで、食育月間となっています。全国的に、食育推進運動が展開されていきます。ぜひ、お近くで食に関する資料や展示を目にされましたら、お子さんと一緒に読んでいただければと思います。また、お子さんと一緒に「食」について考え、話し合う機会を作っていただけたらと思います。