

6月 きゅうしよくだより

令和7年度

港区教育振興会 栄養研究部



6月の目標

手をきれいに洗いましょう

蒸し暑い季節になると、活発に活動するのが細菌やウイルスです。日頃から、石けんを使ってしっかり手を洗う習慣を身に付け、細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



今月の献立から

☆ 新献立

19日(木) ツナとえだまめのソテー

ツナと夏が旬の「えだまめ」を、塩・こしょう・砂糖・しょうゆで味付けした、いためものです。

25日(水) 肉みそうどん

豚ひき肉、大豆ペースト・にんじん・たまねぎ・なす・にら・たけのこが入った肉みそを、うどんと一緒に食べます。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

10日(火) どてどんぶり

愛知県の郷土料理である「どて煮」を給食用にアレンジした献立で、ごはんにかけて食べます。



30日(月) 魚フライ(にぎす)

愛知県の三河湾で水揚げされた「にぎす」を使っています。

今月の献立紹介

豚肉と野菜の塩だれいため・・・18日(水)

<材料>(一人分)

豚肉	30g	にんじん	15g
ねぎ	5g	キャベツ	40g
にんにく	0.2g	もやし	30g
サラダ油	0.5g	塩	0.5g
塩	0.2g	こしょう	0.02g
酒	1g	うす口しょうゆ	0.5g
レモン汁	0.5g	酒	1g
		レモン汁	0.5g

<作り方>

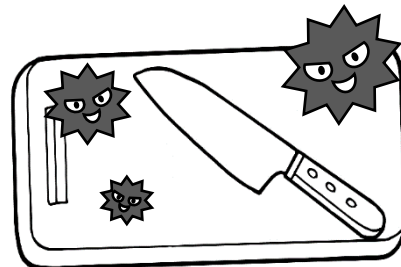
- ① にんじんは細切り、キャベツはひと口大に切る。
- ② ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ もやしは水洗いし切る。
- ④ 油を熱し、ねぎ・にんにくをいため、豚肉を入れ、塩・酒・レモン汁をしながらしっかりいため取り出す。
- ⑤ キャベツ・にんじん・もやしの順に鍋に入れ、塩・こしょう・酒をふり、中火で蒸し煮にする。
- ⑥ やわらかくなったら、うす口しょうゆ・④を加え煮る。
- ⑦ 最後にレモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。



しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒を予防しよう



しょくちゅうどく さいきん お せん もの た お
食中毒は、細菌やウイルスなどで汚染された物を食べると起
きます。ふゆ げんいん しょくちゅうどく お お
冬にはノロウイルスが原因の食中毒が起きることが多い
ですが、き おん しつ ど たか じ き さいきん
気温や湿度が高くなるこれからの時期は、細菌やウイル
スが原因の食中毒が起きやすくなります。しょくちゅうどく なか ひと
食中毒の中には、人に
うつしたり、じゅうしょう か いのち かか
重症化すると命に関わったりするものもありますので、
ひ ごろ よ ぼう たいせつ
日頃からしっかり予防することが大切です。



しょくちゅうどく よ ぼう げんそく 食中毒予防の3原則



きん 菌やウイルスを つけない

て 手には、め み さいきん
目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。た もの
食べ物につけないように、た まえ せつ つか
食べる前は石けんを使って、て いねい に手を洗いましょう。



きん 菌やウイルスを ふ 増やさない

さいきん
細菌やウイルスは 30~40℃の温度でふ 増えやすくなりますので、か
買ったものは、なるべくはや れいぞう こ い
早く冷蔵庫に入れます。

きゅうしょく つく じ かん い ない た じ かん かんが つく
給食は作って2時間以内に食べるように、時間を 考 えて作っています。



きん 菌やウイルスを やっつける

さいきん ねつ よわ しょくひん ひ とお きゅうしょく
細菌やウイルスは熱に弱いため、食品はしっかり火を通してきましょう。給食
では、食品の中心の温度が75℃で1分間以上(ノロウイルスが心配な時
は、85℃で びょうかん い じょう か ねつ
90秒間以上)になるように加熱しています。

きゅうしょくとうばん ただ み おこな 給食当番は正しい身なりで行う

きゅうしょくとうばん じ ぶん きゅうしょく しょく じ じゅん び
給食当番は、自分の給食だけでなく、クラスみんなの食事の準備
をしているという意識をもって仕事をしましょう。つめ み じか き せつ
爪は短く切って、石け
んでしっかり手を洗い、はく い ただ み つ
白衣やマスクを正しく身に付けましょう。

