



食中毒予防 ～手洗いを徹底しましょう～

梅雨時期は、細菌が増えやすい気温と湿度になり食中毒も発生しやすくなります。
手洗いを徹底し、食品の取り扱いに気を付けましょう。

つけない

手洗い・・・子どもと大人 家に帰ってきた時、食べる前には、手を洗いましょう。
大人 調理を始める前、特に生肉・魚の作業の後は、手を洗いましょう。



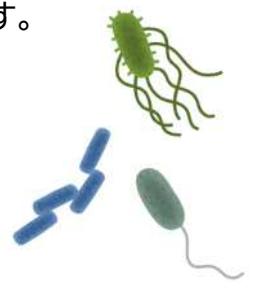
まな板・・・生肉・魚の細菌から食中毒が発生します。まな板の使う面を、「生肉魚を処理する面」と「加熱後及び野菜の面」と、表と裏と分けて使いましょう。生肉・魚の使用後は、良く洗い、熱湯をかけて消毒してから次の作業に移りましょう。

ふやさない

温度・・・室温は細菌が増えやすい温度帯のため、食品の室温放置は避けます。
冷蔵庫や冷凍庫を利用して保存するか、加熱してから食べましょう。

やっつける

洗い流す・・・野菜や魚は流水でよく洗い流します。
中心まで加熱する・・・肉は中心まで加熱します。生肉は食べません。



ウイルスを原因とするノロウイルス食中毒は、その7割が11月から2月に発症しています。
手は色々なものを触るため菌がたくさんついていきます。
年間を通じて、適切な手洗いで予防しましょう。

給食の一品

子ども達に人気！

海苔の佃煮ご飯 作りたての海苔の佃煮を、温かいご飯にのせて食べましょう。

(4人分)

ご飯 4膳分

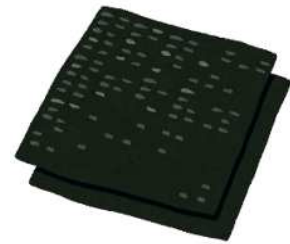
焼き海苔 板海苔 2枚

A

酒	小さじ 2/3
みりん	小さじ 2/3
醤油	小さじ 2/3
だし汁	1/4 カップ



- 1 海苔をちぎって鍋にいれておく。Aを合わせておき、鍋に加え、弱火で加熱する。
- 2 全体がトロリとするまで、丁寧に、混ぜて、練り上げる。



とても優秀な海の幸 海苔は良質な栄養やうまみを豊富にバランスよく含みます

海苔は、1枚3gと食べても少量ですが、良質の栄養を多種豊富に含みます。必須アミノ酸、EPA等必須脂肪酸、ビタミンA、B、C、葉酸や鉄分、食物繊維等。

また、海苔とご飯の組み合わせは相性が良く、相乗効果を発揮して栄養価を更に向上させます。グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の三大うま味成分を3つ全て含むのは海苔だけとも言われています。海苔のビタミンCは熱に強く、サッとあぶって香りをだせば食欲を刺激します。佃煮にすると、食物繊維が消化しやすい形に変化します。

日本の食文化に欠かせない海苔。おにぎり、のり巻き、汁物等と、食事に取り入れることで、身体の維持や成長に不可欠な栄養素を手軽に美味しく摂取できます。

参考「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」、「海藻の不思議 木村氏」



「風土と食の恵み」

～季節の「田んぼ」から～

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



出典：農林水産省 HP

6月は田植えを終えた苗が育つ時期です。微生物や雑草等の影響がありますが、田んぼを乾かしたり新しい水を入れたり、生育や天候によって臨機応変に水管理を行い、苗が育ちやすい環境を整えます。

健全な根っこがあってこそ、風にも負けない丈夫で太い茎になり、良い稲になってくれます。

～洪水を防ぐ働き～ 田んぼは、洪水を防止・軽減する働きがあります。

田んぼは、畦(あぜ)に囲まれており、水を貯めることができます。そのため、大雨の時に雨水を一時的に貯留し、その後、ゆっくりと排水することができます。

田んぼの貯水機能は、私たちの生活を守ってくれます。



庄内の田んぼ

ケロケロ♪



自然の恵み、生産者や生産地とのつながりをイメージしながら、感謝して「いただきます」

