



食中毒をふせよう！

梅雨から夏にかけては、気温や湿度が高く、食中毒が発生しやすい時期です。この時期は、体の調子を崩しやすく、体が弱っていると食中毒になりやすいので、規則正しい生活をこころがけ、丈夫な体をつくりましょう。食中毒の予防には、3つの原則を守ることと、手洗いが大切です。

食中毒予防 3つの原則

この時期は、食中毒予防の3つの原則を特に意識して調理を行い、食中毒を防ぎましょう。

菌をつけない

食べる前や調理前は、必ず石けんで手をあらいましょう。



菌をふやさない

作ったものはできるだけすぐに食べましょう。残ったら冷蔵庫へ。



菌をやっつける

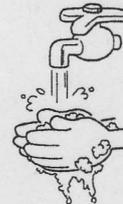
調理は食品の中心まで火を通しましょう。



正しい手の洗い方

食品衛生は「手洗いに始まり、手洗いに終わる」と言われるように、手洗いが何より重要です。この機会に、家族みんなで正しい手洗いをマスターしましょう。

- ①手をぬらす ②石けんをつける ③手の平、手の甲、指の間の順番に洗う ④指先や手首も洗う ⑤石けんがとれるまでよく洗い流す ⑥清潔なハンカチでふく



給食の献立テーマ 伝統的な日本食を取り入れる(魚、野菜中心)～世界の料理も取り入れる～

郷土食

13日(金)
とうふのチャンプル
(沖縄県)

食育の日

18日(水)
青菜わかめごはん
かきたま汁
まぐろのやまと煮
ふがし 牛乳

10日(火) ☆ ミートペンネ ☆ (イタリア)

材料(4人分)

合挽肉	180g
ペンネ	150g
にんじん	110g
にんにく	1g
たまねぎ	320g
エリンギ	40g
パセリ	6g
オリーブ油	小さじ2
しお	1g
こしょう	0.2g
赤ワイン	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ6
トマトピューレ	大さじ2
バジル	0.2g
オレガノ	0.2g

作り方

- ① にんじん…せん切り
にんにく…みじん切り
たまねぎ…5ミリ巾 うす切り
エリンギ…たんざく切り
パセリ…みじん切り
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、さらににんじん、合びき肉を入れ、塩こしょうし、赤ワインを入れ炒める。
- ③ たまねぎ、エリンギを加えよく炒め、トマトケチャップ、トマトピューレ、バジル、オレガノを加えて味を整え、ミートソースを作る。
- ④ ペンネを塩ゆでする。
- ⑤ ミートソースの中にゆでたてのペンネを入れ、パセリを加えて仕上げる。

ペンネはスパゲティの仲間です。ペン先のようにとがっている形から、ペンネという名前がつけました。

