



## 食中毒に気をつけましょう!

気温や湿度が高くなっていく梅雨の季節は、食中毒菌による体調不良が起きやすい季節です。食中毒は外食を疑いがちですが、家庭での食事でも起きています。料理は食べきれただけ作って、できるだけ早く食べましょう。

### 料理をするときのチェックポイント!

#### チェック①

料理をする前に手を洗いましたか?

食中毒予防で大切なのは手洗いです。料理をする前はもちろんですが、肉、魚に触った後も必ず石けんで手を洗いましょう。



#### チェック②

調理器具は分けていますか?

肉、魚は加熱の前と後で別のまな板や包丁を使いましょう。使用後は洗剤でしっかりと洗いましょう。



#### チェック③

ちゃんと火が通っていますか?

中心の色が変わるまで、十分に加熱して下さい。表面は焼けていても、中は火が通っていません。

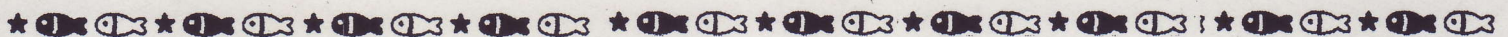


#### 〈お弁当を作るときはここに注意!〉

- おにぎりはラップを使って握る。
- しっかりと冷ましてから詰める。
- 保冷剤を入れたり、保冷バックを使う。



遠足などに持っていくお弁当は、作ってから食べるまでに時間があり、細菌が繁殖しやすいので、特に注意しましょう!



給食献立の年間テーマ **魚献立を取り入れる! 6月は「あじ」です。**

### 「鱈(あじ)」

あじは年間を通して漁獲されますが、旬は5~7月ごろです。側線の後部にゼイゴ(ゼンゴ)と呼ばれるのこぎり状の硬いうろこがあるのが特徴です。

鱈は日本では昔からもっともよく食べられている魚で、あじ(味)がよいために「鱈」になったと言われるほど、うま味があり、たたきや塩焼き、フライや南蛮漬けなど様々な料理に用いられます。



### 6月25日(木) あじの磯辺フライ

給食の「あじの磯辺フライ」は衛生面を考慮して、学校給食用に作られた既製品を使用していますが、家庭でも作ることができます。ぜひ試してみてください。

磯の香りがしてとてもおいしいよ!



#### 材料(4人分)

あじ切り身	4切れ
しお	少々
こしょう	少々
小麦粉	24g
水	40g
パン粉	40g
青のり粉	1g
揚げ油	適量

#### 作り方

- ①あじ切り身に塩、こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉と水を混ぜて小麦粉液を作る。(水は加減しながら入れる。)
- ③あじを小麦粉液につけ、続いて、パン粉と青のり粉を混ぜたものをつける。
- ④160~170℃の油で揚げる。

※給食ではアレルギーを配慮して卵は使用していませんが、フライの衣には卵を使用してもおいしいですよ。