

暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

●お弁当作りの食中毒防止対策



調理の ポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときの ポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存の ポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	



今月の献立より

2日：沖縄県郷土料理（クファジューシー、ゴーヤーチャンプルー、イナドウムチ）

夏の給食にぴったりの沖縄県の郷土料理です。「クファジューシー」は、豚肉が入った沖縄の炊き込みごはんです。「イナドウムチ」は、沖縄の具沢山の味噌汁で、豚肉、こんにゃく、かまぼこ、しいたけ等の具材が入っています。「ゴーヤーチャンプルー」は、ゴーヤを下茹でして苦さを抑えて作ります!

7日：七夕献立（ちらし寿司、七夕汁）

七夕には、中国の伝説と「素餅」という食べ物に由来して、「そうめん」を食べて邪気を払い無病息災を願う風習があります。給食の「七夕汁」には、そうめんと星型の麩を入れます。

11日：練馬産たまねぎ一斉給食（高野豆腐の卵とじ丼）



練馬区は、練馬区の農産物、食文化や食に関する歴史への理解、生産に携わる人々に感謝する心をもつことを目的に、練馬区農家の方と協働し、練馬区産の野菜を学校給食に提供しています。

今回は、練馬区産の玉ねぎ 35kg を使って「高野豆腐の卵とじ丼」を作ります。



6月に使用した大泉地区産食材・6月合計量

きゅうり(三原台・大泉町)14kg 大根(大泉町)9kg ほうれん草(西大泉)12kg アスパラ(三原台)13kg ジャガ芋(大泉町)16kg

6月に使用した食材の産地（一部を抜粋）

いわし：千葉 さば：千葉 ちりめんじゃこ：兵庫 キャベツ：練馬・群馬 メロン：千葉 さくらんぼ：山形

