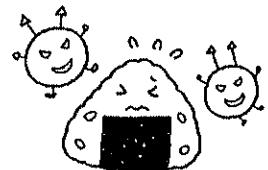


# 6月 納食だより

令和7年6月

茂原市学校給食センター 中学校

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こす可能性があります。食中毒予防を徹底して行いましょう。

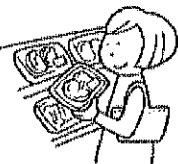


## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

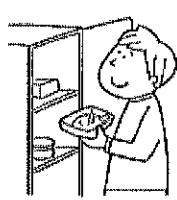
### ① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



### ② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



### ③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### ④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



### ⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



### ⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早く食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



☆作ってみよう！ おすすめレシピ コールスローサラダ☆ 中学校献立 6/19

#### 〈材料 4人分〉

・キャベツ	2~3枚
・にんじん	1/4本
・きゅうり	3/4本
・ホールコーン缶	1/3缶
・ロースハム	2枚
A	
・マヨネーズ	大さじ1/2
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・りんご酢	大さじ1・1/5
・砂糖	小さじ2・1/2

#### 〈作り方〉

1. キャベツは短冊切り、にんじんは食べやすい長さの千切り、きゅうりは輪切りにしておく。
2. ハムは千切りにしておく。
3. 1を茹でて水冷し、水気を絞ってコーンと2を合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. 3に4をかけ、よく混ぜる。

#### 【調理員さんからのメッセージ】

※給食を作ってくれている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

すきらいしないで たくさんたべて

じょうぶなからだ、元気ないしをやしまじょ。

あしたもおいしいきゅうしょくつくります！



下記QRコードで  
毎日の給食をご確  
認いただけます。

