



令和7年度

6月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の時期を迎えました。この時期は、気温や湿度が高く、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。

給食センターでは、安心安全な給食を提供するため、衛生管理を行い調理しています。家庭でもできる食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

家庭でできる 食中毒予防のポイント！

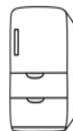
① つけない

- ・手洗いは、食中毒予防の第一歩です。調理前はもちろん、生の肉や魚などを触った後は、必ず石けんで手を洗いましょう。清潔な調理器具を用意することも大切です。
- ・生の肉や魚などに触れた包丁やまな板は、洗浄後消毒をしてよく乾燥させましょう。
- ・肉や魚を保存する時はほかの食材と分けて、包んで保存しましょう。



② ふやさない

- ・菌は時間の経過とともに増えます。常温で放置しないようにしましょう。
- ・購入する食材は、消費期限などの表示をチェックし、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。
- ・調理後は、すぐに食べましょう。
- ・調理後すぐに食べない場合は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫に保管しましょう。



③ やっつける

- ・食材の中心まで熱が通るように、75℃以上で1分間以上十分に加熱しましょう。
- ・ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



～地産地消③～



『じゃがいも』



春に収穫されてすぐに出荷されるじゃがいもを「新じゃが」といい、水分が多く、皮が薄いのが特徴です。

じゃがいもは、地域によって栽培される時期が違い、広島県では6月頃に収穫が始まります。東広島市安芸津町でもたくさん栽培されています。栽培される量が限られているため売り切れてしまったら、次に収穫されるまで市場には出回らない、貴重なじゃがいもです。

じゃがいもの栄養は…

『糖質』の他にも『ビタミンC』が多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

6月と11～12月の年2回収穫します。地域の特産物として学校給食に提供しています。「マル赤じゃがいも」として、人気のブランドで、ほくほくとした食感が特徴です。

芸南農業協同組合

営農経済センター 久保さん



給食に
登場します！

新じゃがの含め煮

1人分
エネルギー：240 kcal
塩分：1.2 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
鶏もも肉	150g	2cm角	① 材料を切る。 ② 鶏肉を酒で炒める。 ③ にんじん、たまねぎを炒める。 ④ 糸こんにゃく、水を入れて煮る。 ⑤ じゃがいもを入れ、少し火が通ったらAの調味料を入れる。 ⑥ 生揚げ、さつま揚げを入れて煮含める。 ⑦ きぬさやを入れてさっと火をとおす。（筋をとって、ゆでておくと、彩りがよい。）
料理酒	小さじ1		
にんじん	1/2本	いちよう	
たまねぎ	1個	くし形	
糸こんにゃく	100g	5cm長さ	
じゃがいも	2個	3cm角	
生揚げ	1枚	2cm角	
さつま揚げ	1枚	色紙か短冊	
きぬさや	8枚	斜め1/2	
A さとう	大さじ1		
しょうゆ	大さじ3		新じゃがは、煮崩れしやすいので、少し大きめに切ったり、混ぜ方を工夫したり、調味料を分けて入れたりしましょう。
みりん	小さじ1		
水	130mL		



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっきー