

梅雨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、いつも以上に衛生管理に気を付け、調理しています。今月は、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

家庭でできる 食中毒予防のポイント



手と調理器具はいつも清潔に

- 調理前や生肉、魚、卵を扱う前後は必ず石けん手で手を洗う。



- 生肉、魚を扱った包丁やまな板は、洗浄後に消毒し、乾燥させる。



適切に保存、調理して早めに食べる

- 食材は表示を確認し、早めに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
※冷蔵庫に入れる量は7割程度まで。



- 肉や魚は他の食材と分け、包んで保存する。



- 調理したものは、長時間室温に放置しない。

- 食べきれなかった物は、清潔な容器で保存する。

中まで加熱 しっかり殺菌

- 食材は中までしっかり加熱する。



- アルコールなどでテーブルをふく。



- 器具やふきん、スポンジをこまめに消毒する。

消毒には熱湯や塩素系漂白剤がおすすめ!!



食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

のぞいてみよう!!

給食センターの衛生管理

- 違う作業にうつる時には、必ず手を洗い、消毒する。

- まな板や包丁は食材によって使い分ける。



- 調理員は、毎日体調を確認、記録し、体調不良時は調理しない。

- 届いた食材の温度や品質を確認、記録する。それぞれに適した温度で保管する。



- 加熱後は、料理の中心温度を測り、加熱状態を確認する。



- 使用した器具は、洗浄し、熱風消毒して保管する。

※給食センターで行っている衛生管理の一部です。

～郷土料理③～

『小いわし』



小いわしは、広島県を代表する魚のひとつです。広島県では、新鮮な小いわしが手に入るのので、昔から刺身で食べられてきました。また、「七回洗えば鯛の味」と言われるほどおいしい魚です。刺身だけでなく、天ぷらやマリネなど、様々な料理で楽しめます。

広島湾は理想の海

- ◎ エサとなるプランクトンが多い
 - ◎ 波が穏やかで群れが育ちやすい
 - ◎ 水温がちょうどよい
 - ◎ 外敵が入りにくい
- ⇒ 質が良く、身が大きい小いわしが獲れます。

小いわし漁の解禁日は『6月10日』

特徴的な栄養素

カルシウム

骨や歯を丈夫にする。



EPA (エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにしてくれ、心臓や血管の健康を守る。



DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳や神経の働きを助け、考える力や集中する力を助ける。



作ってみよう!

しまなみ海道 丸ごとマリネ

1人分
1杯 - : 138kcal
塩分 : 0.7g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
小いわし 200g	頭と内臓をとる	①小いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。
片栗粉 適量		
揚げ油 適量		②野菜、おろしにんにく、ちりめんをAの調味料でさっと煮たあと、火を止め、レモン果汁を入れてマリネ液を作る。
たまねぎ 1/2玉	せん切り	
にんじん 1/6本	せん切り	
ピーマン 1個	せん切り	
おろしにんにく 小さじ1/2		③①をマリネ液に漬け、味をなじませる。
ちりめん 10g		
A 砂糖 小さじ2		
みりん 小さじ1		
酢 大さじ2		
しょうゆ 小さじ2		
レモン果汁 小さじ1		

ひろしま給食「広島県教育委員会賞」に選ばれたメニューです。骨ごと食べられる小いわしは、成長期の子供にぴったりですね。

