

気温と湿度が上がる雨の季節です。私たちの身体は、「湿」の調整がうまくいかず、体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。

給食センターでは、安心安全な給食調理をより一層の緊張感をもって行っています。



家庭でできる食中毒予防



食べ物は、食中毒の原因となる細菌やウイルスに汚染されているかどうかを見分けることができません。コロナ禍で、外出や外食を控えたり、リモートワークをしたりと、家で過ごす時間も増えているのではないのでしょうか。食中毒予防は、新型コロナウイルス感染防止の取組とも共通しているところがあります。ご家庭での食中毒予防・感染対策にお役立てください。

(厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を参照)

まずは手洗い!!



手は、料理を作り、出来上がった料理を口に運ぶ「栄養の入り口」です。また、毎日の生活で、無意識に様々なものに触れ、雑菌やウイルスが、たくさんついています。こまめな手洗いを心がけましょう。

食中毒予防の3原則で、細菌・ウイルスの増殖や感染経路を断つ!!

食中毒予防の3原則!

付けない 増やさない やっつける



4月	5月	6月	7月	8・9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日本	韓国	スペイン	ギリシャ	フランス	ドイツ	カナダ	中国	イギリス	ロシア	アメリカ

世界の料理 ③

アリオリサラダ (スペイン)



スペインは、大西洋と地中海に面し、様々な民族が行きかう場所です。地域によって特色ある料理が作られてきました。具材にじゃがいもが欠かせない卵料理の「スペイン風オムレツ (トルテイージャ)」、特産品のムール貝などを使った米料理の「パエリア」、野菜たっぷりの冷製スープの「ガスパチョ」などが有名です。

給食で提供する「アリオリサラダ」を紹介します。

アリオリって?

アリオリとは、ail(ニンニク)とoil(油)の合成語。
アリオリソースは、にんにく、レモン果汁、オリーブオイルで作ったマヨネーズに似たソースです。



マヨネーズ発祥の国?

スペインのメノルカ島にあるマオンという港町が有力です。

オリーブオイル

スペイン料理に欠かせないオリーブオイルの生産量は、世界一です。

今月のおすすめメニュー

アリオリサラダ

【1人分】
エネルギー：43 kcal
塩 分：0.2g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ツナ	50g		① きゅうりは、切って塩をふり、しんなりさせ、水分をきる。
スナッパえんどう	50g	1/2切	
にんじん	1/4本	いちょう切り	
きゅうり	1/2本	輪切り	② えんどう、にんじんは、ゆでる。
ふり塩	少々		
とうもろこし(缶)	50g		③ Aの調味料を混ぜて、ドレッシングを作り、すべての食材をあえる。
マヨネーズ	大さじ2		
レモン果汁	小さじ1		
A オリーブオイル	小さじ1		
塩	少々		
ガーリックパウダー	少々		

※給食では、ノンエッグマヨネーズを使用しています。

