



令和6年度
6月 給食だよ！

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、梅雨の時期になりました。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。家庭で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 6つのポイント

① 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックする。
- 肉や魚はそれぞれ分け、保冷剤などと一緒に包む。
- 寄り道しないでまっすぐ帰る。



② 家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。



③ 下準備

- タオルやふきは清潔なものに交換し、こまめに洗う。
- 野菜もよく洗う。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行い、肉や魚は生で食べるものから離す。



④ 調理

- 加熱を十分に行う。
- 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする。
- 調理後、すぐに食べない時は冷蔵庫へ入れる。



⑤ 食事

- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 長時間室温に放置しない。



⑥ 残った食品

- 時間が経ちすぎたものや、少しでも怪しいと思ったものは、思い切って捨てる。
- 温めなおす時は、十分に加熱する。
- 手洗い後、清潔な容器で保存する。



日本の行事と食～③～

しろみ
『代満て』



「代満て（泥落とし）」は、田植えが終わり、田植えの苦勞に感謝して、秋の豊かな実りを願い、地域でごちそうを食べる広島県の北部に伝わる行事です。「代」は、田植えをした田んぼのこと、「満てる」は、広島弁で「なくなる」ことで、「代満て」は田植えが終わったことを意味しています。昔は近所で協力し、全て手作業で田植えを行っていました。食事には、各家庭から持ち寄った「ばら寿司」や「きなこむすび」、「ちしゃもみ」などが用意されました。



ばら寿司



酢飯にえびや魚などの魚介をはじめ、しいたけ、高野豆腐、卵などさまざまな具材を混ぜこんだお寿司です。

ちしゃもみ



「ちしゃ」は、レタスに似た日本古来からある野菜です。代満ての「ちしゃもみ」は、ちしゃと塩さばを和えた料理です。海が遠くて魚が手に入りにくい地域の人々にとって、「塩さば」は貴重な食材で、「ちしゃもみ」は、何よりのごちそうでした。

きなこむすび



きなこの黄色を、稲の収穫期の黄金色に見立て、「豊かな実りがありますように」という願いがこめられています。

今月の
ひろしま給食！

ひろしまんぶく！
シャキシャキサラダ



材 料（4人分）		切り方	作り方
ちりめん	12g	1.5cm 幅 太めの千切り 太めの千切り	① ちりめんをフライパンで炒る。 ② じゃがいも、にんじんを茹でて冷ます。 ③ 調味料を合わせ、広島菜漬けと①②の材料を和える。
広島菜漬	40g		
じゃがいも	2 個		
にんじん	1/4 本		
マヨネーズ	大さじ 3		
レモン果汁	小さじ 1		
酢	小さじ 1/2		

シャキッとさせるために、じゃがいもとにんじんは、茹ですぎないようにしましょう。よく冷やすとおいしくなります。レモンとマヨネーズを合わせた「レモネーズ」と広島菜漬けの塩分、ちりめんの旨味が効いています。

[1人分 66kcal 塩分 0.6g]

参考：厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」



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」』

