



令和8年6月1日
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部 俊幸
栄養士 森 友香

梅雨入り間近となりました。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気をつけてすごしましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

① つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



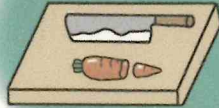
ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

※まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、まな板シートやきれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとに使いきり）。

肉



野菜

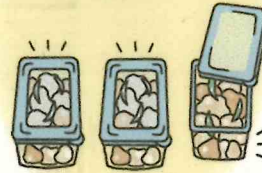


② ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくことさらに衛生的です。

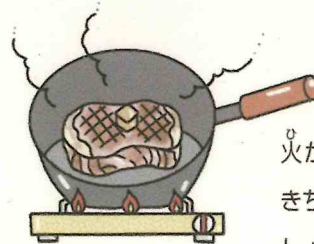
※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

※給食では、食中毒予防対策を兼ね、生の肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切っておくものを納品していただいています。

③ やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

6月の献立紹介

★12日（金）世界の料理～アメリカ合衆国～

ジャンバラヤを提供します。肉や野菜を具材として、ケイジャンスパイス（チリペッパーやパプリカ）を利かせたご飯です。

★23日（火）郷土料理～沖縄県～

「クファージュシー」や「マーミナーチャンプル」を提供します。「クファージュシー」は沖縄風炊き込みご飯、「マーミナーチャンプル」はもやしの炒め物という意味です。その他に、パイナップルも沖縄県産のものを使用します。

