



# 食育だより 6月号

令和5年度

海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似



梅雨の季節がやってきます。蒸し暑い日が多くなり、食欲が落ちやすくなります。毎日の食事や睡眠に気をつけて、元気に過ごしましょう。

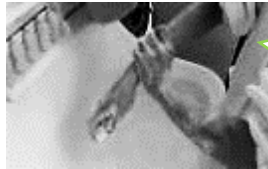
## 安全でおいしい学校給食ができるまで

### 1. 衛生管理

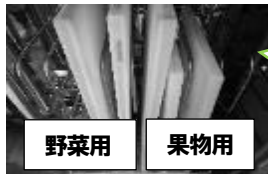
夏は高温多湿となり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。これらの食中毒を予防するための3つのことを、調理場で行っている衛生管理とあわせて紹介します。

#### 1 菌をつけない

- ・手洗いをしっかりしましょう
- ・生の肉や魚は、他の食品に菌をつけないように気をつけましょう



作業前や作業が変わるごとに、手洗いとアルコール消毒をします。爪の中やひじまで洗います。



まな板やざるなどの器具は、野菜用・果物用など、食材によって使い分けます。

#### 2 菌をふやさない

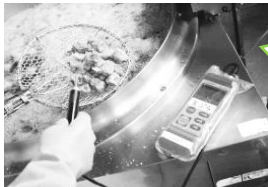
- ・料理は早めに食べきりましょう
- ・食品は表示された保存方法を守り、保存しましょう



すべての料理は、当日調理し、できあがりから2時間以内に食べられるように、作業しています。

#### 3 菌をやっつける

- ・中心まで加熱しましょう
- ・作り置きを食べるときは、食べる前に再加熱しましょう



おかずは全て加熱調理します。加熱時・冷却時・配食時など、その都度温度を測り記録します。

## 2.給食でのおいしのだしのとり方

学校給食では、手作りのだしを作っています。

昆布とかつお節

①水で洗い、昆布のほこりをおとす。



②分量の水に30分～1時間浸す。



③釜に火をつけ（中火）沸騰する直前まで加熱する。



④すぐに昆布を取り出す。



⑤かつお節を入れる。



⑥ひと煮立ちさせ、火をとめ、かつお節が沈殿したら取り出す。



煮干し

①30分以上浸す。



②1時間程度で沸騰させ、1分後に火を消す。



③煮干しを取り出す。



### 作ってみよう! 給食レシピ

#### かき卵汁

<材料 4人分>

鶏卵	3個
豆腐	1/3丁
たまねぎ	大1/2個
にんじん	小1/6本
えのきたけ	1/3袋
ねぎ	3本
かつお節	12g
だし昆布	6g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
てん粉	小さじ1
水	600ml

A

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
だし昆布・かつお節…だしをとる  
たまねぎ・にんじん…せん切り  
えのきたけ…2～3cmに切る  
ねぎ…小口切り  
豆腐…角切り
- ② だし汁に、たまねぎ・にんじん・えのきたけを入れて煮る。具材がやわらかくなったら、Aと豆腐を加える。
- ③ 同量の水で溶いたでん粉を少しずつ加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。